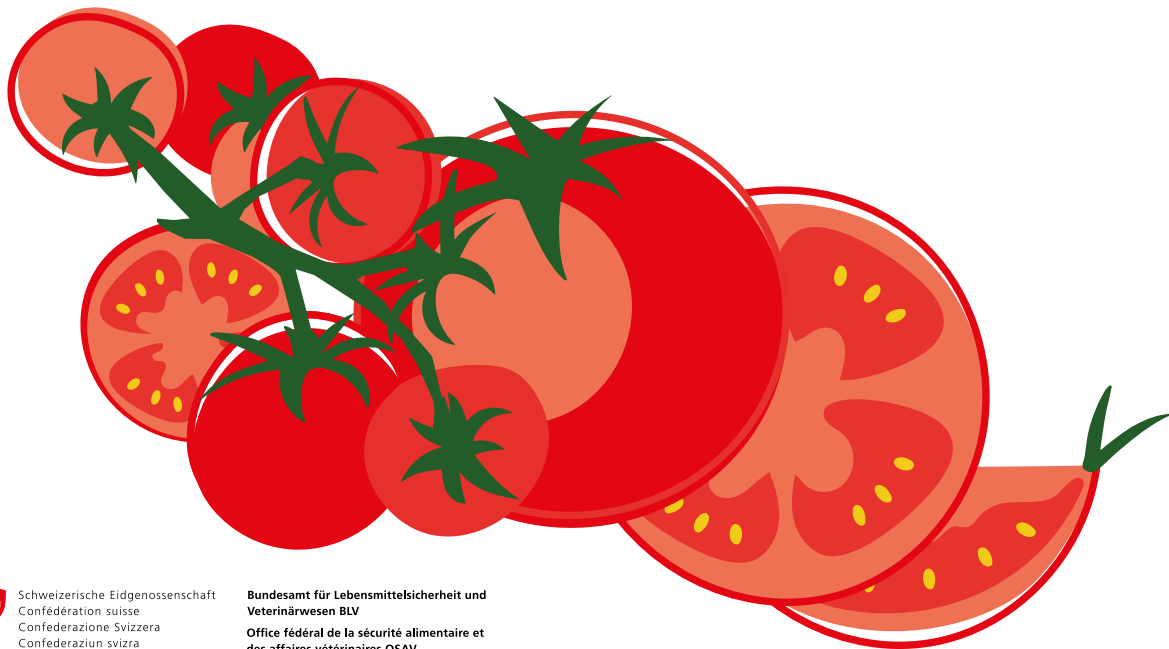




# Tabella svizzera dei valori nutritivi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**

**Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV**

**Ufficio federale della sicurezza alimentare e  
di veterinaria USAV**



# Tabella Svizzera dei valori nutritivi



# Prefazione

Conoscere la composizione nutrizionale degli alimenti abitualmente consumati in Svizzera è molto importante. La Banca dati svizzera dei valori nutritivi ([www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch)), anche nella sua versione cartacea, è utilizzata in molti ambiti, sia da parte di semplici consumatori sia da professionisti del settore alimentare e della salute pubblica. La tabella svizzera dei valori nutritivi è parte integrante delle risorse didattiche sia nelle scuole sia negli istituti superiori e di formazione professionale nell'industria alimentare. Essa è anche un importante strumento per la pianificazione dei menu nelle mense scolastiche, negli ospedali e nelle case di riposo, in quanto aiuta a fornire pasti con un'adeguata quantità di sostanze nutritive.

Inoltre, grazie ai valori nutritivi degli alimenti, i sondaggi sul consumo alimentare degli abitanti in Svizzera consentono di definire la situazione nutrizionale della popolazione e di sviluppare programmi di promozione della salute mirati a determinare carenze o eccessi. Un ambito di applicazione meno conosciuto è l'agricoltura: confrontando il valore nutritivo di diverse varietà di alimenti, è possibile migliorare la qualità nutrizionale degli

alimenti messi in commercio selezionando alcune piante o sviluppando nuovi metodi di coltivazione, raccolta e conservazione.

Per i consumatori i valori nutritivi degli alimenti sono dati che indicano la quantità di energia e di sostanze nutritive che essi contengono. Grazie ad essi, i consumatori hanno a disposizione informazioni nutritive sugli imballaggi dei prodotti e, cercando in questa tabella di composizione o sul sito web, si possono trovare anche i valori nutritivi di alimenti non imballati, come le lenticchie commercializzate in Svizzera o il cavolfiore. Con Nutri-Score, un logo apposto volontariamente dall'industria alimentare su alcuni alimenti di marca, i consumatori dispongono ora di uno strumento che consente loro di effettuare rapidi confronti all'interno della stessa gamma di prodotti e di fare così la scelta più sana. Questo logo viene assegnato in base a vari parametri come il contenuto di zucchero, fibre e grassi.

L'utilizzo della Banca dati svizzera dei valori nutritivi e della sua versione cartacea è molto diffuso e costituisce la base per diverse applicazioni. In bocca al lupo per i vostri progetti con questa 3a edizione della tabella svizzera dei valori nutritivi!

**Michael Beer**  
**Vicedirettore USAV**

# Indice

<b>Banca dati svizzera dei valori nutritivi/Abbreviazioni</b>	<b>9</b>	<b>Indicazioni per l'utilizzo della tabella dei valori nutritivi</b>	<b>18</b>	<b>Variazioni nutrizionali dopo cottura e preparazione delle pietanze</b>	<b>25</b>
<b>Nutri-Score</b>	<b>11</b>	Spiegazioni sulla scelta degli alimenti	18		
Come funziona Nutri-Score?	11	Spiegazioni sui gruppi alimentari	18	<b>Pesi medi di vari alimenti</b>	<b>32</b>
Cosa è necessario osservare?	11	Interpretazione dei dati sui valori nutritivi	18	<b>Tabella dei valori nutritivi</b>	<b>39</b>
<b>Standard di qualità svizzeri per una ristorazione collettiva volta alla promozione della salute</b>	<b>12</b>				
<b>Popolazione svizzera e sostanze nutritive importanti</b>	<b>14</b>	<b>Spiegazione del valore energetico e dei singoli valori nutritivi</b>	<b>20</b>	<b>Bevande</b>	<b>40</b>
Ferro	14	Valore energetico	20	Acqua potabile	40
Iodio	15	Acqua	21	Acqua minerale	40
Selenio	15	Proteine	21	Bevande a base di caffè	42
Folati	15	Grassi	21	Altre bevande analcoliche, bevande zuccherate, bevande light o zero	42
Vitamina B12	16	Carboidrati	22	Bevande alcoliche	42
Vitamina D	16	Fibre alimentari	22		
		Alcol	22	<b>Verdura</b>	<b>44</b>
		Sali minerali	22	Verdura cruda, cotta ed essiccata	44
		Vitamine	23	Conserve	52
				Succhi di verdura	54

Funghi	54	<b>Legumi e i loro derivati</b>	<b>72</b>	Insaccati crudi salmistrati	90
Erbe aromatiche	54			Insaccati cotti salmistrati	92
<b>Frutta</b>	<b>56</b>	<b>Latte e latticini</b>	<b>72</b>	Insaccati crudi	92
Frutta cruda, cotta ed essiccata	56	Latte e bevande a base di latte	72	Insaccati cotti	94
Conserven, composte	60	Yogurt	74	Insaccati scottati	94
Succhi di frutta	60	Formaggio fresco e quark	74	<b>Pesce, crostacei e prodotti a base di pesce</b>	<b>96</b>
<b>Cereali, prodotti a base di cereali e patate</b>	<b>62</b>	Formaggio	76	Pesce d'aqua dolce	96
Pane e prodotti da panetteria	62	Prodotti a base di formaggio	78	Pesce di mare	96
Cereali, fiocchi di cereali e pseudocereali	64	Altri latticini	78	Frutti di mare, crostacei e molluschi	98
Muesli	66	Alternative vegetali al latte e ai latticini	78	Prodotti a base di pesce	98
Riso	66	<b>Carne, prodotti a base di carne, insaccati e salumi</b>	<b>80</b>	<b>Uova</b>	<b>98</b>
Pasta	66	Vitello	82	<b>Oli, grassi e frutta oleaginosa</b>	<b>100</b>
Farine e amidi	66	Manzo	84	Oli	100
Pasta per torte	68	Maiale	86	Grassi	102
Patate, prodotti a base di patate e altri tuberi ricchi di amido	70	Agnello (pecora)	88	Altri alimenti grassi	102
		Pollame	88	Frutta a guscio e semi	104
		Selvaggina	90	Frutta oleaginosa	104
		Altri tipi di carne	90		



<b>Dolci</b>	<b>106</b>	<b>Cibi e alimenti pronti</b>	<b>116</b>
Biscotti	106	<b>al consumo</b>	
Torte, cake e crostate	106	Crêpes, omelettes	116
Altri dolci da forno	108	e piatti a base di uova	
Creme, budini e pappe	108	Torte di frutta, fatte in casa	116
Gelati	110	Torte salate	118
Caramelle	110	Pizze	120
Prodotti a base di cacao	110	Hamburger e sandwich	120
e cioccolato		Insalate	122
Marmellate e creme dolci	112	Cibi a base di verdure	122
da spalmare		Cibi vari	124
Zucchero ed edulcoranti	112	Salse e salse per insalate,	128
Altri dolci	112	preparate	
		Brodi e zuppe	130
<b>Snack salati</b>	<b>114</b>		
		<b>Indice alfabetico delle voci</b>	<b>132</b>
<b>Varie</b>	<b>114</b>	<b>Bibliografia</b>	<b>143</b>
Lievito	114		
Sale e spezie	114	<b>Impressum</b>	<b>144</b>



# Banca dati svizzera dei valori nutritivi/ Abbreviazioni

La presente tabella si basa sui dati della Banca dati svizzera dei valori nutritivi (versione 6.2, stato 25.05.2020) <sup>Bib. 1</sup>, gestita dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV). I dati sono messi gratuitamente a disposizione di tutti gli interessati e sono disponibili in quattro lingue (tedesco, francese, italiano, inglese). Sul sito [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch) è possibile cercare gli alimenti per nome, sinonimo, categoria, contenuto nutritivo o una combinazione di essi. I dati vengono rappresentati in forma grafica o tabellare. È anche possibile fare un confronto del contenuto nutritivo dei diversi alimenti.

-	Nessun dato esistente
<	Inferiore a
<b>AG</b>	Acidi grassi
<b>cc</b>	Cucchiaino da caffè
<b>CT</b>	Cucchiaino da tavola
<b>DFI</b>	Dipartimento federale dell'interno
<b>g</b>	Grammi
<b>kcal</b>	Chilocalorie (comunemente: calorie)
<b>kg</b>	Chilogrammi
<b>kJ</b>	Chilojoule (comunemente: joule)
<b>mg</b>	Milligrammi
<b>mg-ATE</b>	Milligrammi di equivalenti di alfa-tocoferolo
<b>ml</b>	Millilitri
<b>tr.</b>	Presente in tracce
<b>USAV</b>	Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria
<b>µg</b>	Microgrammi
<b>µg-BCE</b>	Microgrammi di equivalenti di beta-carotene
<b>µg-RE</b>	Microgrammi di equivalenti di retinolo



# Nutri-Score

Nutri-Score aiuta i consumatori a orientarsi durante gli acquisti. Si tratta di un logo, posizionato sulla parte anteriore dell'imballaggio, che fornisce informazioni sulla composizione di un prodotto utilizzando una scala di valutazione colorata da A, verde, (=bilanciato) a E, rosso, (=non bilanciato). Nutri-Score aiuta a confrontare rapidamente alimenti simili e scegliere quindi quello più sano.

## Come funziona Nutri-Score?

Il punteggio è determinato tramite una formula scientificamente convalidata. Gli aspetti positivi e negativi sono valutati in un confronto reciproco. Gli aspetti positivi includono il contenuto di frutta, verdura, legumi, noci, alcuni oli, fibre alimentari e proteine. Al contrario, quanto più zucchero, sale, acidi grassi saturi e valore energetico contiene un alimento, più il punteggio tende verso il rosso.

## Cosa è necessario osservare?

Nutri-Score non è una valutazione assoluta, ma viene utilizzato per confrontare alimenti simili tra loro. Vale a dire che uno yogurt può essere confrontato con un altro yogurt

oppure una pizza con un'altra pizza. Due alimenti diversi come pizza e yogurt non possono però essere confrontati tra di loro con Nutri-Score.

Nutri-Score non è una raccomandazione nutrizionale e non sostituisce la piramide alimentare svizzera. Un punteggio Nutri-Score verde non significa necessariamente un lasciapassare, così come un punteggio rosso non significa di per sé un divieto. Nutri-Score aiuta semplicemente a confrontare rapidamente alimenti simili e quindi a scegliere l'alimento più sano.



Altre informazioni e un video esplicativo sono disponibili su: [www.blv.admin.ch/nutri-score-it](http://www.blv.admin.ch/nutri-score-it)

# Standard di qualità svizzeri per una ristorazione collettiva volta alla promozione della salute

Dalla prima infanzia agli anziani, il settore della ristorazione collettiva contribuisce in maniera essenziale a un'offerta alimentare equilibrata. Questo è il risultato di un lavoro continuo, la cui complessità è dovuta ai numerosi parametri da prendere in considerazione, come le abitudini alimentari, gli aspetti nutrizionali e la sostenibilità dei pasti.

Per aiutare chi gestisce questo tipo di aziende a migliorare la qualità, la Confederazione ha elaborato degli standard svizzeri di qualità per una ristorazione collettiva che promuova la salute. Parallelamente, sono state redatte delle liste di controllo per aiutare le aziende di ristorazione collettiva a fare il punto della situazione e a individuare possibili miglioramenti.

L'attuazione degli standard di qualità svizzeri dovrebbe facilitare la scelta di cibi sani nell'offerta della ristorazione collettiva attraverso una pianificazione dei menu basata sui principi della piramide alimentare svizzera e di racco-

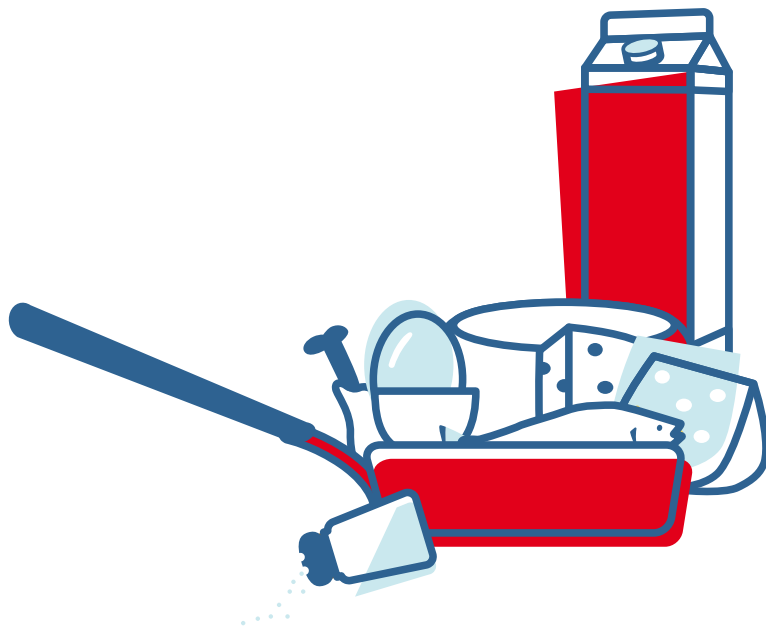
mandazioni nutrizionali per un'alimentazione equilibrata e gustosa. Queste consistono in informazioni pratiche sulla frequenza di consumo, sulla varietà e la composizione dei pasti offerti, la dimensione delle porzioni e l'offerta di acqua, pane e sale. Anche il contesto è importante e include l'atmosfera, la comunicazione tra il personale in cucina e quello addetto al servizio dei pasti, ma anche con i clienti, senza trascurare il fattore prezzo.

Le esigenze variano a seconda che debba essere fornito un pranzo per dieci alunni o per i collaboratori di una grande azienda: per questo motivo sono stati sviluppati strumenti mirati per le diverse aziende di ristorazione. Documenti di supporto pratici, che costituiscono una base importante per un'offerta equilibrata e sostenibile del pranzo, sono disponibili per le piccole strutture e per le mense scolastiche. Gli standard riguardano l'organizzazione, la nutrizione, l'aspetto pedagogico e gestionale dell'attività di ristorazione e di altri partner.

Sito Internet dell'USAV: [www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/gemeinschaftsgastronomie.html](http://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/gemeinschaftsgastronomie.html)



# Popolazione svizzera e sostanze nutritive importanti



Questa tabella dei valori nutritivi rappresenta una raccolta del contenuto energetico e di 35 sostanze nutritive contenute in oltre 1000 alimenti della Banca dati svizzera dei valori nutritivi. Ogni alimento offre uno spettro leggermente diverso di ingredienti indispensabili per l'organismo: una dieta varia ed equilibrata è quindi il modo più sicuro per assumere l'intera gamma di preziose sostanze nutritive e protettive. Tuttavia, assumere alcune sostanze nutritive è più complesso, soprattutto in alcune situazioni di vita, e merita un'attenzione particolare.

## Ferro

Il ferro è un oligoelemento disponibile in due forme: ferro eme e ferro non-eme; il ferro eme può essere assimilato in modo più efficiente. Le principali fonti di ferro eme sono la carne e il pesce. Le uova e i latticini contengono soprattutto ferro non-eme, gli alimenti di origine vegetale esclusivamente ferro non-eme.

Alcune sostanze come i fitati e le lignine (contenuti in prodotti integrali e legumi), i tannini (ad es. contenuti nel tè



nero), gli acidi ossalici (ad es. contenuti in rabarbaro e spinaci) inibiscono l'assorbimento del ferro non-eme. Coloro che seguono una dieta prevalentemente o esclusivamente vegetale dovrebbero combinare, se possibile, alimenti contenenti ferro con prodotti ricchi di vitamina C (ad es. kiwi, peperoni, ecc.), in quanto ciò può migliorare l'assorbimento del ferro.

## Iodio

Lo iodio è un oligoelemento presente in piccolissime quantità nella maggior parte degli alimenti. L'apporto di iodio alla popolazione svizzera è insufficiente se si considera solo quello presente naturalmente nei cibi e deve essere integrato con l'uso di sale da cucina iodato (25 mg/kg).

### Raccomandazioni dell'USAV<sup>Bib. 2</sup>

Un sufficiente apporto di iodio è importante per tutti. Si dovrebbero applicare le seguenti raccomandazioni:

- consumare tre porzioni di latte e latticini al giorno;
- utilizzare sale commestibile iodato per la preparazione dei cibi e a tavola;
- assicurarsi che i prodotti trasformati siano stati realizzati con sale commestibile iodato;
- consumare regolarmente pesce d'acqua salata. Preferire pesce proveniente da pesca sostenibile e con label affidabili.

Durante la gravidanza e l'allattamento può essere utile assumere compresse di iodio. Se si utilizzano già preparati multi-nutrienti, andrebbero preferiti quelli contenenti iodio.

## Selenio

Il selenio è un microelemento. Il tenore di selenio di alimenti di origine vegetale varia notevolmente da regione a regione e dipende dal tenore di selenio nel suolo. Il suolo svizzero è povero di selenio e, di conseguenza, anche gli alimenti vegetali (ad esempio i cereali) provenienti dalla Svizzera sono piuttosto poveri di questa sostanza. Il tenore di selenio di alimenti di origine animale viene influenzato dagli alimenti per animali.

Il tenore di selenio non è elencato nella tabella svizzera dei valori nutritivi perché sono disponibili pochissimi dati. Nella Banca dati svizzera dei valori nutritivi ([www.valori-nutritivi.ch](http://www.valori-nutritivi.ch)) è possibile consultare il tenore di selenio dei singoli alimenti.

## Folati

I folati sono una vitamina idrosolubile del gruppo B presente in alimenti di origine animale e vegetale. La quantità di folati subisce dei cali in base ai tipi di preparazione (vedi anche capitolo «Variazioni nutrizionali dopo cottura e preparazione delle pietanze», pag. 25 e seguenti).

Il rischio di carenza di folati aumenta con l'età, poiché l'assunzione è spesso insufficiente. Durante la gravidanza e l'allattamento il fabbisogno è notevolmente maggiore, poiché i folati rivestono un ruolo decisivo nei processi di divisione cellulare e quindi nella crescita del bambino.

#### **Raccomandazioni dell'USAV<sup>Bib. 2</sup>**

Durante la gravidanza l'acido folico<sup>1</sup> dovrebbe essere assunto sotto forma di compresse almeno fino alla fine della dodicesima settimana di gestazione, in combinazione con un'alimentazione equilibrata. Per le donne che desiderano una gravidanza o potrebbero restare incinte è consigliabile assumere acido folico prima dell'inizio della gravidanza.

### **Vitamina B12**

La vitamina B12 è una vitamina idrosolubile presente unicamente in alimenti di origine animale. Gli alimenti di origine vegetale possono a volte contenere vitamina B12, ma non sono considerati fonti affidabili, sia quantitativa-mente sia qualitativamente. A causa di questa particolarità, le persone che evitano del tutto i prodotti animali (alimentazione vegana) dipendono dall'assunzione di un integratore di vitamina B12. Con l'aumentare dell'età, il rischio di carenza di vitamina B12 aumenta, poiché da un lato l'assimilazione può essere compromessa, dall'altro l'apporto può essere insufficiente.

<sup>1</sup> L'acido folico designa la forma sintetica di questa vitamina, utilizzata per fabbricare alimenti arricchiti o integratori vitaminici.

### **Vitamina D**

La vitamina D è una vitamina liposolubile presente solo in piccole quantità negli alimenti. Sotto l'azione della luce UVB, l'essere umano è in grado di sintetizzare la vitamina D da sé. La formazione della vitamina D dipende dal tipo di pelle, dall'età, dalla durata dell'esposizione al sole, dalla situazione geografica, dalla stagione, dalla quantità di pelle esposta e dall'utilizzo di protezione solare.

#### **Raccomandazioni dell'USAV<sup>Bib. 2</sup>**

Per diverse fasce di età (tra cui i bambini fino al terzo anno di età, le persone di età superiore ai 60 anni e le donne durante la gravidanza e l'allattamento) l'USAV raccomanda l'assunzione di supplementi di vitamina D, ad es. in gocce. In estate (da giugno a settembre) le persone di età compresa tra i 3 e i 60 anni che stanno regolarmente all'aperto non necessitano di supplementi di vitamina D. In inverno, per contro, la sintesi endogena di vitamina D non è sufficiente per coprire il fabbisogno. Di conseguenza l'apporto di vitamina D dovrebbe essere assicurato tramite l'alimentazione o l'assunzione di integratori alimentari.



# Indicazioni per l'utilizzo della tabella dei valori nutritivi

## Spiegazioni sulla scelta degli alimenti

Nella tabella svizzera dei valori nutritivi sono elencati soprattutto alimenti di base in forma cruda come anche in quella cotta. Si è rinunciato a una lista di prodotti industriali finiti o semifiniti perché la composizione di questi prodotti può variare facilmente e perché la gamma dei prodotti cambia regolarmente. Le informazioni sul contenuto delle sostanze nutritive di questi prodotti sono spesso indicate sugli imballaggi oppure possono venir richieste direttamente presso il produttore.

## Spiegazioni sui gruppi alimentari

Per una migliore visione d'insieme tutti gli alimenti sono stati catalogati in gruppi. La sequenza dei gruppi di alimenti si basa sulle direttive della piramide svizzera degli alimenti, con qualche piccola eccezione.

## Interpretazione dei dati sui valori nutritivi

Tutte le indicazioni si riferiscono sempre a 100 g di parte commestibile (risp. a 100 ml quando indicato).

Le parti non commestibili come noccioli, semi, ossa ecc. non sono state incluse. Se non è indicato diversamente, i dati si riferiscono all'alimento fresco, non cotto e non lavorato.

Qui di seguito alcuni esempi per una migliore comprensione:

100 g di banana	= 100 g di banana sbucciata
100 g di pesca	= 100 g di pesca senza nocciolo
100 g di ciliegie	= 100 g di ciliegie senza nocciolo né gambo
100 g di noci	= 100 g di noci sgusciate
100 g di costoletta	= 100 g di costoletta senza osso
100 g di trota	= 100 g di trota senza lische, testa, ecc.

Tutte le indicazioni vanno intese quali valori medi e assoluti, poiché il tenore di sostanze nutritive degli alimenti è soggetto a fluttuazioni naturali. La composizione specifica di un alimento dipende da fattori come il clima, il grado

di maturazione, la stagione, la provenienza, le condizioni di stoccaggio e di lavorazione, ecc. Nei prodotti lavorati come insaccati, latticini o prodotti da forno anche le diverse ricette causano differenze considerevoli nei valori nutritivi. La somma degli elementi nutritivi non è sempre esattamente pari a 100 g. Ciò può essere attribuibile a vari motivi:

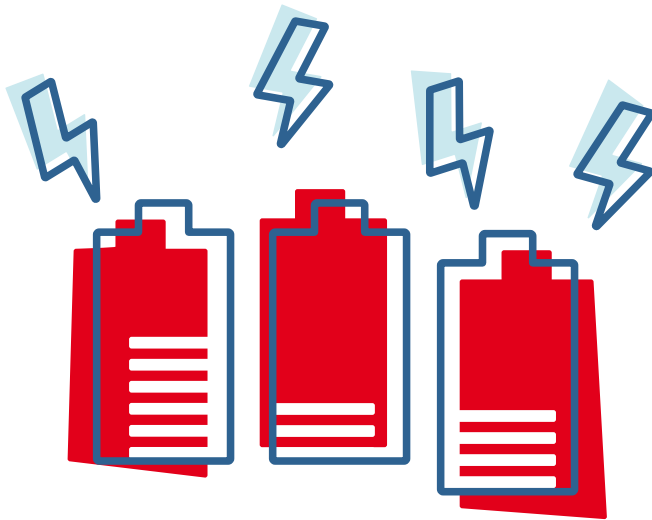
- I dati si riferiscono a 100 ml e l'alimento presenta una densità maggiore o inferiore a 1. Una densità >1g/ml significa ad esempio che 100 ml sono più pesanti di 100 g e la somma degli elementi nutritivi supera quindi 100 g.
- I singoli dati provengono da diverse analisi e/o fonti. Differenze pari a +/- 5% sono tollerate.

La Tabella svizzera dei valori nutritivi contiene diverse ricette (p.es. torta di mele o risotto) e alimenti (p.es. pane), per i quali i valori nutritivi sono stati calcolati invece che analizzati. Nei limiti del possibile sono state utilizzate normali ricette standard. Nel caso di alimenti pronti per il consumo, come pane, impasti per dolci o salse per insalate, le ricette sono state adattate in modo che i valori nutritivi corrispondano a quelli degli articoli di produzione industriale. Le altre preparazioni sono state calcolate secondo il ricettario e sono corredate dall'indicazione «fatto in casa». Salvo indicazione diversa, le ricette con l'aggiunta di sale sono state calcolate con sale non iodato.

Se per un determinato alimento esistono indicazioni specifiche sulle sostanze nutritive (p. es. sull'imballaggio o sul sito web del produttore), queste sono da prediligere rispetto ai dati generici della Banca dati svizzera dei valori nutritivi. Anche le quantità dichiarate sull'imballaggio rappresentano valori medi, analizzati o calcolati (p. es. mediante la Banca dati svizzera dei valori nutritivi). Esse devono rispecchiare il tenore di sostanze nutritive al momento della consegna al consumatore (e ciò fino alla data di scadenza) e riferirsi all'alimento preparato, pronto per il consumo.

**2**  
Per alimenti generici si intendono i prodotti alimentari medi/generali senza riferimenti a produttori o fornitori specifici.

# Spiegazione del valore energetico e dei singoli valori nutritivi



## Valore energetico

Il fabbisogno energetico di una persona dipende da numerosi fattori, come ad esempio il sesso, l'altezza, il peso, la struttura corporea e ovviamente l'attività fisica. Un apporto energetico equilibrato, che copra il fabbisogno, si manifesta in un peso corporeo stabile.

Non potendo essere determinato esattamente, il tenore energetico di un alimento utilizzabile dall'uomo è calcolato mediante dei fattori che tengono conto del fatto che l'organismo umano può utilizzare solo una parte dell'energia presente negli alimenti.

Nella Tabella svizzera dei valori nutritivi, il tenore energetico è espresso sia in calorie (kcal), sia in kilojoule (kJ). I valori sono calcolati mediante i fattori di conversione dell'allegato 12 dell'ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari <sup>Bib. 3.</sup>

Carboidrati:	4 kcal o 17 kJ per grammo
Proteine:	4 kcal o 17 kJ per grammo
Grassi:	9 kcal o 37 kJ per grammo
Alcol:	7 kcal o 29 kJ per grammo
Fibre alimentari:	2 kcal o 8 kJ per grammo
Acidi organici <sup>3</sup> :	3 kcal o 13 kJ per grammo
Acidi poliidrici <sup>3</sup> :	2.4 kcal o 10 kJ per grammo

## Acqua

L'acqua non si trova solo nelle bevande e nelle zuppe, ma anche nella maggior parte degli alimenti. Soprattutto frutta e verdura hanno un alto contenuto di liquidi (fino al 95%). Il corpo umano è costituito da acqua per più della metà e le perdite d'acqua giornaliera (soprattutto attraverso i reni, la pelle e i polmoni) devono essere regolarmente compensate. Un'insufficiente assunzione di liquidi può portare a una riduzione delle prestazioni fisiche e mentali e alla stitichezza.

Il fabbisogno giornaliero di acqua è di circa 2,5 litri. Secondo la piramide alimentare svizzera, si consigliano da 1 a 2 litri al giorno come quantità da bere <sup>Bib. 4</sup>. Il resto è coperto dall'assunzione di cibo.

## Proteine

Le proteine forniscono all'organismo gli aminoacidi<sup>4</sup> necessari per costruire le proteine del corpo (ad esempio proteine muscolari, ormoni, ecc.). Le proteine provenienti

da alimenti animali come carne, pesce, uova, latte e latticini tendono ad essere di qualità superiore rispetto alle proteine vegetali (ad es. di cereali, patate, noci) perché contengono uno spettro di aminoacidi più ottimale. Tuttavia, le proteine vegetali possono essere notevolmente potenziate da combinazioni tra di loro o con proteine di origine animale.

Conformemente all'ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari <sup>Bib. 3</sup>, nella Tabella svizzera dei valori nutritivi il tenore proteico è calcolato in base alla formula «tenore di azoto × 6.25». Per alcuni alimenti, l'uso di un fattore unitario di 6,25 si traduce tuttavia in una stima per eccesso o per difetto del tenore proteico effettivo.

## Grassi

I grassi si trovano in alimenti di origine vegetale e animale e forniscono al corpo energia e acidi grassi essenziali<sup>5</sup>. Gli alimenti ricchi di grassi sono anche un'importante fonte di vitamine liposolubili (A, D, E, K).

Le indicazioni sui grassi nella Tabella svizzera dei valori nutritivi corrispondono al tenore totale di grassi (compresi i trigliceridi, il colesterolo, i fosfolipidi, ecc.). La somma dei tre gruppi di acidi grassi (saturi, monoinsaturi, polinsaturi) è quindi inferiore al tenore totale di grassi.

3

Questi dati sono raramente disponibili, ma vengono presi in considerazione nel calcolo dell'energia, se disponibili.

4

Gli aminoacidi sono gli elementi costitutivi delle proteine. Sono legati insieme in lunghe catene e l'ordine e il tipo definisce la funzione della proteina.

5

Gli acidi grassi sono i principali componenti dei lipidi. Possono essere suddivisi in tre gruppi: acidi grassi saturi, acidi grassi monoinsaturi e acidi grassi polinsaturi. I diversi gruppi hanno effetti diversi sul metabolismo.

## Carboidrati

I carboidrati (glucidi) fanno parte di un grande gruppo di sostanze nutritive che si trovano soprattutto negli alimenti di origine vegetale, ma anche nei latticini. Il carboidrato più importante dal punto di vista quantitativo è l'amido vegetale. Altri carboidrati sono lo zucchero d'uva (glucosio, destrosio), il fruttosio, il lattosio, il maltosio e lo zucchero convenzionale (saccarosio).

Nella Tabella svizzera dei valori nutritivi figurano indicazioni sui carboidrati disponibili nonché sull'amido e sullo zucchero:

**Glucidi disponibili** includono tutti i carboidrati utilizzabili, cioè amido e zucchero. Le fibre alimentari non sono incluse in questo valore. Di norma, i carboidrati disponibili sono calcolati in base alla seguente formula:

$$\text{carboidrati disponibili (g/100 g)} = 100 - \text{proteine (g/100 g)} - \text{grassi totali (g/100 g)} - \text{acqua (g/100 g)} - \text{ceneri (g/100 g)} - \text{fibre alimentari (g/100 g)}$$

**Zucchero** il termine «zucchero» designa tutti gli zuccheri semplici e complessi (monosaccaridi e disaccaridi), ad esempio lo zucchero d'uva (glucosio), il fruttosio, il lattosio o lo zucchero convenzionale (saccarosio).

## Fibre alimentari

Le fibre alimentari sono sostanze d'origine vegetale non digeribili, con un effetto positivo, tra l'altro, sulla digestione. Si differenziano in fibre solubili e insolubili. Le fibre solubili sono ad esempio il betaglucano (p. es. nell'avena) e la pectina (p. es. nelle mele). Frutta a guscio e prodotti integrali forniscono soprattutto fibre insolubili. Prodotti raffinati come ad esempio la farina bianca, sono praticamente privi di fibre.

## Alcol

L'alcol è un nutriente che apporta energia ed è praticamente inesistente negli alimenti naturali. La fonte principale di alcol è rappresentata dalle bevande alcoliche e i loro prodotti.

Nella Tabella svizzera dei valori nutritivi, il tenore di alcol è espresso in grammi per 100 ml o 100 g. Questi valori sono inferiori alle percentuali in volume indicate sulle bevande alcoliche. Un'acquavite con 40 % vol contiene ad esempio circa 32 g di alcol per 100 ml.

## Sali minerali

La tabella svizzera dei valori nutritivi include i sali minerali sodio, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, zinco e iodio, nonché il composto di cloruro di sodio.



**Iodio** in Svizzera l'apporto di iodio è garantito soprattutto dal sale da cucina iodato. Il tenore di iodio di un alimento trasformato, ad esempio il formaggio, il pane e gli insaccati, dipende molto dall'impiego o meno di sale da cucina iodato. Il tenore di iodio individuale di un prodotto salato può quindi divergere dalle indicazioni contenute nella tabella. (Si veda anche il capitolo 8 – Interpretazione dei dati sui valori nutritivi)

**Sale (cloruro di sodio, NaCl)** l'ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari <sup>Bib. 3</sup> richiede l'indicazione del tenore di sale nella dichiarazione del valore nutritivo. Pertanto, nella Tabella svizzera dei valori nutritivi viene rappresentato anche il tenore di sale negli alimenti, che viene calcolato sulla base del tenore di sodio secondo la seguente formula: tenore di sale (g) = tenore di sodio (g) × 2,5.

## Vitamine

La tabella svizzera dei valori nutritivi include le vitamine A, D, E, B1, B2, niacina, B6, B12, folato, acido pantotenico e vitamina C, nonché la provitamina beta-carotene:

**Vitamina A** per la vitamina A sono indicati due valori: il contenuto di retinolo, espresso in microgrammi, e un contenuto calcolato di attività equivalenti,

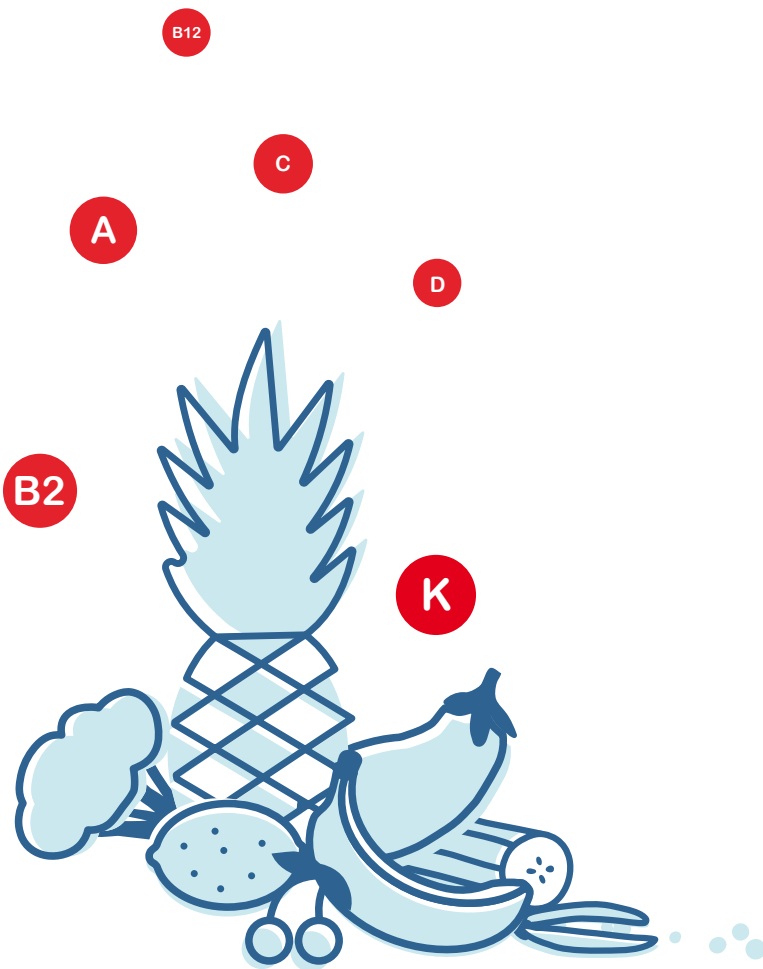
espresso in equivalenti di retinolo ( $\mu\text{g-RE}$ ), che tiene conto di retinolo, beta-carotene e altri carotenoidi secondo la seguente formula:

Vitamina A (espressa in  $\mu\text{g-RE}$ ) =  $1 \times \text{retinolo } (\mu\text{g}) + 1/12 \times \text{beta-carotene equivalente } (\mu\text{g-BCE})$ .

**Beta-carotene** il beta-carotene è una provitamina liposolubile presente in quasi tutte le piante, soprattutto nella frutta e verdura di colore giallo, arancione e verde. L'organismo è in grado di trasformare il beta-carotene in vitamina A.

Nella tabella svizzera dei valori nutritivi, il contenuto è indicato sotto forma di equivalenti di beta-carotene (in  $\mu\text{g-BCE}$ ). Questo permette di prendere in considerazione il contributo di altri carotenoidi con attività di vitamina A, come l'alfa-carotene. Dato che per i diversi carotenoidi spesso non sono disponibili dati, il tenore di beta-carotene equivalente viene spesso sottostimato ed è identico al tenore effettivo di beta-carotene.

I beta-caroteni equivalenti sono calcolati come segue:  $\text{beta-carotene equivalenti } (\mu\text{g-BCE}) = 1 \times \text{beta-carotene } (\mu\text{g}) + 0,5 \times \text{altri carotenoidi provitamina A con attività vitaminica A } (\mu\text{g})$ .



**Vitamina D** comprende la forma vegetale (ergocalciferolo, vitamina D2) come anche quella animale (colecalciferolo, vitamina D3) della vitamina D.

**Vitamina E** viene indicata come mg-equivalente dell'alfa-tocoferolo (mg-aTE). In questo modo per la copertura del fabbisogno di vitamina E viene considerato anche l'apporto di altri tocoferoli.

**Niacina** comprende l'acido nicotinico e la nicotinammide. Il contributo dell'aminoacido triptofano per la copertura del fabbisogno di niacina non è stato considerato.

**Vitamina B6** comprende tutti i tipi di vitamine B6 (piridossina, piridossamina, piridossale).

**Folati** il termine comprende tutti i composti di folati attivi nel cibo comune (= folati totali). Si parla in modo unitario di folati, perché il termine acido folico descrive solo la forma sintetica della vitamina.

# Variazioni nutrizionali dopo cottura e preparazione delle pietanze

La cottura modifica il tenore delle sostanze nutritive degli alimenti. L'entità di tale variazione dipende soprattutto dal genere di alimento, dal metodo, dalla durata e dalla temperatura di cottura. Il metodo di cottura può anche portare a divergenze di peso e delle sostanze nutritive.

Il tenore di sostanze nutritive di un alimento cotto o di una pietanza preparata può essere analizzato o calcolato. L'analisi ha il vantaggio di fornire valori esatti. Le analisi sono tuttavia complesse, dispendiose e costose. Per questo motivo, in genere nella pratica il tenore di sostanze nutritive di un prodotto preparato è calcolato mediante fattori di perdita e assorbimento medi. Questo vale anche per i dati di questa pubblicazione.

Nel calcolare il tenore di sostanze nutritive di un alimento preparato bisogna tener conto, oltre che delle perdite, anche di eventuali variazioni di peso. Una diminuzione del peso corrisponde a una concentrazione. Il tenore di vitamine e minerali per 100 g di un alimento cotto può quindi

essere superiore a quello dell'alimento crudo, malgrado le perdite di sostanze nutritive. Viceversa, un aumento di peso (p. es. durante la cottura della pasta) corrisponde a una diluizione e il tenore di sostanze nutritive per 100 g di alimento cotto è nettamente inferiore a quello dell'alimento secco non cotto.

Nelle tabelle seguenti sono elencate indicazioni dettagliate sul contenuto rimanente di vitamine lipo- e idrosolubili e di sali minerali negli alimenti in base al metodo di cottura.

**Tab. 1** Percentuale rimanente di vitamine liposolubili negli alimenti in base al tipo di preparazione (in %).

<b>Alimento</b>	<b>Preparazione</b>	<b>Vitamina A</b>	<b>Beta-carotene</b>	<b>Vitamina D</b>	<b>Vitamina E</b>
<b>Pane, cereali, farina, pasta, riso</b>	Bollire	80-95	80-95	90-100	80-100
	Arrostire	90	90	100	100
	Cuocere al forno	90-95	90-95	100	100
<b>Verdura</b>	Bollire	80-95	80-100	90-100	80-100
	Arrostire	85-90	85-90	100	100
	Cuocere al forno	90-95	80-100	100	100
<b>Patate</b>	Bollire	80-100	80-100	90-100	80-100
	Arrostire	90-100	90-100	100	100
	Cuocere al forno	90-100	90-100	100	100
<b>Frutta e bacche</b>	Bollire	75-90	75-100	90	80-100
	Arrostire	90	90	-	100
	Cuocere al forno	90	90	-	100
<b>Latte e latticini</b>	Bollire	80-100	80-100	90-100	80-100
	Arrostire	90-100	100	-	80
	Cuocere al forno	90-100	90-100	100	80-100
<b>Carne e pollame</b>	Bollire	55-90	55-90	75-90	75-100
	Arrostire	55-85	55-100	55-90	55-100
	Cuocere al forno	75-100	55-100	55-100	55-100

Alimento	Preparazione	Vitamina A	Beta-carotene	Vitamina D	Vitamina E
Pesci e crostacei	Bollire	70-90	70-90	70-90	70-100
	Arrostire	80-100	80-90	80-100	80-100
	Cuocere al forno	80-100	80-90	80-100	80-100
Uova	Bollire	90-100	90-100	95	100
	Arrostire	80-100	90-100	90-100	90-100
	Cuocere al forno	80-100	90-100	90-100	90-100
Margarina, burro, oli	Bollire	85	-	-	75
	Arrostire	50-90	-	-	20-95
	Cuocere al forno	85-90	-	-	75-95

Fonte: Bell et al., Report on nutrient losses and gains factors used in European food composition databases, EuroFIR, 2006 <sup>Bib. 5</sup>

**Tab. 2** Percentuale rimanente di vitamine idrosolubili negli alimenti in base al tipo di preparazione (in %)

Alimento	Preparazione	B1	B2	B6	B12	Niacina	Acido pantotenico	Folati	C
Pane, cereali, farina, pasta, riso	Bollire	50-85	50-90	50-90	75-100	60-100	60-95	50-80	50-100
	Arrostire	70-90	75-100	60-90	100	85-100	80	70	50-100
	Cuocere al forno	70-85	75-100	75-90	100	85-95	75	50-70	50-100
Verdura	Bollire	50-90	60-95	60-95	60-100	60-95	60-90	45-95	30-90
	Arrostire	70-90	60-100	60-95	70-100	60-100	90	45-85	30-85
	Cuocere al forno	60-90	60-95	60-95	70-10	60-95	85-95	50-85	30-85
Patate	Bollire	70-80	70-95	60-95	70-100	60-95	70-90	50-90	25-85
	Arrostire	70-80	70-95	60-95	80-100	70-95	90	50-75	50-80
	Cuocere al forno	70-85	70-95	60-95	80-100	70-95	90	50-75	50-80
Frutta e bacche	Bollire	65-80	65-90	60-90	90-100	65-90	75-90	20-70	25-75
	Arrostire	70-10	65-100	60-100	100	65-100	100	100	50-100
	Cuocere al forno	70-100	65-100	60-100	100	65-100	100	100	50-100
Latte e latticini	Bollire	70-100	75-100	80-90	55-95	85-100	90	50-90	50-85
	Arrostire	70-100	75-100	75-90	55-95	85-100	-	80	50-65
	Cuocere al forno	70-100	75-100	75-90	55-95	85-100	75	50-85	50-70

Alimento	Preparazione	B1	B2	B6	B12	Niacina	Acido pantotenico	Folati	C
Carne e pollame	Bollire	30-80	70-95	35-80	50-90	50-90	40-90	50-95	50-85
	Arrostire	50-80	45-90	45-80	65-95	70-100	75-90	50-95	50-85
	Cuocere al forno	45-80	45-95	45-80	60-95	55-90	70-90	50-95	50-85
Pesci e crostacei	Bollire	60-90	70-100	70-100	80-95	70-95	70-90	50-85	50-100
	Arrostire	70-85	55-100	75-90	75-100	80-100	80-95	50-100	50-85
	Cuocere al forno	70-95	55-100	80-90	85-90	80-100	80-85	50-90	50-85
Uova	Bollire	70-90	75-95	80-95	80-100	70-100	80	75-80	50-100
	Arrostire	70-95	70-95	80-95	85-100	85-100	80-85	70-80	50-100
	Cuocere al forno	70-95	70-95	75-95	80-100	85-100	75-80	50-80	50-100
Margarina, burro, oli	Bollire	70-100	75-100	80-100	100	85-100	-	-	50-100
	Arrostire	70-100	75-100	80-100	100	85-100	-	-	50-100
	Cuocere al forno	70-100	75-100	80-100	100	85-100	-	-	50-100

Fonte: Bell et al., Report on nutrient losses and gains factors used in European food composition databases, EuroFIR, 2006 <sup>Bib. 5</sup>

**Tab. 3** Percentuale rimanente di sali minerali negli alimenti in base al tipo di preparazione (in %).

Alimento	Preparazione	Sodio	Potassio	Calcio	Magnesio	Fosforo	Ferro
Pane, cereali, farina, pasta, riso	Bollire	50-100	55-95	90-100	85-100	90-95	75-95
	Arrostire	100	100	100	100	100	100
	Cuocere al forno	100	100	100	100	100	100
Verdura	Bollire	45-100	45-100	90-100	60-100	90-100	75-100
	Arrostire	100	100	100	100	100	100
	Cuocere al forno	60-100	100	100	100	100	100
Patate	Bollire	60-95	80-100	90-100	90-100	90-100	90-100
	Arrostire	100	100	100	100	100	100
	Cuocere al forno	100	100	100	100	100	100
Frutta e bacche	Bollire	60-100	60-100	90-100	80-100	80-100	90-100
	Arrostire	100	100	100	100	100	100
	Cuocere al forno	100	100	100	100	100	100
Latte e latticini	Bollire	90-100	90-100	90-100	90-100	90-100	90-100
	Arrostire	100	100	100	100	100	100
	Cuocere al forno	100	100	100	100	100	100

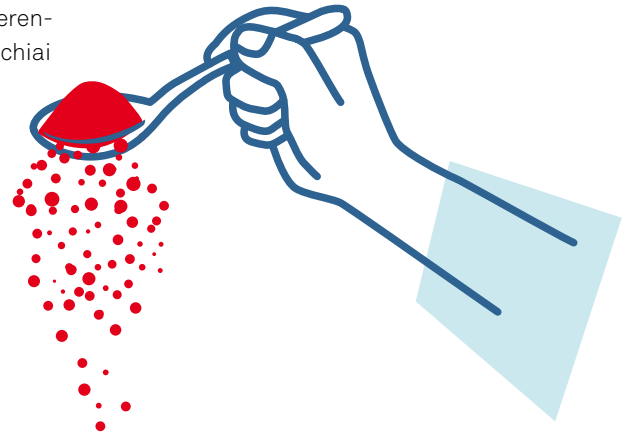


Alimento	Preparazione	Sodio	Potassio	Calcio	Magnesio	Fosforo	Ferro
Carne e pollame	Bollire	40-95	50-100	80-100	60-100	60-100	80-100
	Arrostire	50-100	60-100	90-100	85-100	85-100	90-100
	Cuocere al forno	50-100	55-100	80-100	65-100	65-100	95-100
Pesci e crostacei	Bollire	85-100	75-100	90-100	85-100	85-100	80-100
	Arrostire	85-100	85-100	90-100	90-100	90-100	85-100
	Cuocere al forno	85-100	85-100	100	90-100	90-100	85-100
Uova	Bollire	95-100	95-100	95-100	95-100	95-100	100
	Arrostire	100	100	100	100	100	100
	Cuocere al forno	100	100	100	100	100	100
Margarina, burro, oli	Bollire	95	95	95	95	95-100	-
	Arrostire	100	100	100	100	100	-
	Cuocere al forno	100	100	100	100	100	-

Fonte: Bell et al., Report on nutrient losses and gains factors used in European food composition databases, EuroFIR, 2006 <sup>Bib. 5</sup>

# Pesi medi di vari alimenti

La seguente tabella dovrebbe aiutare a stimare con più facilità il peso di un alimento o di una porzione consumata. Tutti i dati servono però solamente come riferimento. Le variazioni naturali come le diverse misure delle mani e dei cucchiaini hanno un'influenza sostanziale sulla grandezza delle porzioni. Se non è indicato diversamente, i dati si riferiscono sempre a un esemplare medio del relativo alimento e alla sua parte commestibile. Nel caso dei pesi espressi in cucchiaini, se non è dichiarato diversamente, si parte dal presupposto che si tratta di cucchiaini rasi.



Tab. 4 Pesì medi di vari alimenti  
(parte commestibile)

	Unità	Peso
<b>Bevande analcoliche</b>		
Caffè solubile	1 cc / 1 CT	1 g / 3 g
<b>Verdura</b>		
Aglio	1 spicchio	2 g
Avocado	1 pezzo	168 g <sup>a</sup>
Barbabetola	1 pezzo	135 g <sup>a</sup>
Broccoli	1 pezzo	347 g <sup>a</sup>
Carota	1 pezzo	62 g <sup>a</sup>
Cavolfiore	1 pezzo	879 g <sup>a</sup>
Cavolino di Bruxelles	1 pezzo	12 g <sup>a</sup>
Cavolo rapa	1 pezzo	265 g <sup>a</sup>
Cetrioli sott'aceto	1 pezzo	50 g
Cetriolini sott'aceto	1 pezzo	10 g
Cetriolo	1 pezzo	458 g <sup>a</sup>
Cipolla	1 pezzo	83 g <sup>a</sup>
Cipolla, tritata	1 cc	5 g
Cipollotto	1 pezzo	19 g <sup>a</sup>
Erbe, miste	1 cc / 1 CT	2 g / 4 g
Finocchio	1 bulbo	286 g <sup>a</sup>
Fungo prataiolo	1 pezzo	21 g

	Unità	Peso
Indivia belga	1 pezzo	120 g <sup>a</sup>
Lattuga iceberg	1 testa	280 g
Mais, conserva	1 CT colmo	25 g <sup>b</sup>
Melanzana	1 pezzo	340 g <sup>a</sup>
Oliva	1 pezzo	3 g
Peperone	1 pezzo	155 g <sup>a</sup>
Piselli e carote, conserva	1 CT / 1 CT colmo	15 g / 20 g
Piselli, conserva	1 CT / 1 CT colmo	15 g / 20 g
Pomodori	1 pezzo	96 g <sup>a</sup>
Porro	1 pezzo	157 g <sup>a</sup>
Ravanelli	1 pezzo	10 g
Sedano rapa	1 bulbo	652 g <sup>a</sup>
Verza	1 testa	720 g
Zucchina	1 pezzo	210 g <sup>a</sup>
<b>Frutta</b>		
Albicocca	1 pezzo	50 g <sup>a</sup>
Albicocca secca	1 metà	5 g
Ananas	1 pezzo	876 g <sup>a</sup>
Ananas, conserva	1 fetta	35 g <sup>b</sup>
Arancia	1 pezzo	169 g <sup>a</sup>

**a** valori dell'BVL (valore medio, arrotondato a cifre intere)<sup>Bib. 7</sup>

**b** misurazioni a campione

**c** grandezza usuale in Svizzera

**d** Winkler et al<sup>Bib. 8</sup>

	Unità	Peso
Banana	1 pezzo	120 g <sup>b</sup>
Clementina	1 pezzo	74 g <sup>a</sup>
Composta di mele	1 CT	15 g
Dattero, secco	1 pezzo	7 g
Fico, secco	1 pezzo	20 g
Kiwi, verde	1 pezzo	75 g <sup>a</sup>
Mandarino	1 pezzo	40 g
Mela	1 pezzo	182 g <sup>a</sup>
Mirabella	1 pezzo	10 g
Mora	1 pezzo	3 g
Pera	1 pezzo	207 g <sup>a</sup>
Pera, conserva	1 metà	50 g
Pera, secca	1 metà	20 g
Pesca	1 pezzo	128 g <sup>a</sup>
Pesca, conserva	1 metà	50 g
Pescanoce	1 pezzo	97 g <sup>a</sup>
Pompelmo	1 pezzo	271 g <sup>a</sup>
Prugna	1 pezzo	52 g <sup>a</sup>
Prugna, secca	1 pezzo	8 g
Susina	1 pezzo	30 g <sup>b</sup>

	Unità	Peso
Uva	1 pezzo	9 g <sup>a</sup>
Uva passa	1 cc / 1 CT	7 g / 20 g
<b>Panetteria</b>		
Cornetto	1 pezzo	40 g <sup>b</sup>
Pane	1 fetta	50 g <sup>b</sup>
Pane croccante	1 pezzo	15 g <sup>b</sup>
Panino al latte	1 pezzo	50 g <sup>b</sup>
Zwieback	1 pezzo	5 g <sup>b</sup>
<b>Cereali (prodotti)</b>		
Amido	1 cc / 1 CT	3 g / 9 g
Cornetti (pasta alimentare), crudi	1 CT colmo	15 g <sup>b</sup>
Crusca	1 cc / 1 CT / 1 CT colmo	1 g / 2 g / 4 g
Farina	1 cc / 1 cc colmo 1 CT / 1 CT colmo	3 g / 7 g 10 g / 15 g
Fiocchi d'avena	1 CT colmo	10 g <sup>b</sup>
Grano, crudo, intero	1 cc / 1 cc colmo 1 CT / 1 CT colmo	5 g / 8 g 15 g / 20 g
Semolino	1 cc / 1 cc colmo 1 CT / 1 CT colmo	3 g / 7 g 10 g / 16 g
<b>Riso</b>		

	Unità	Peso
Riso, crudo	1 CT colmo	15 g <sup>b</sup>
<b>Patate</b>		
Patata, con buccia	1 pezzo	90 g <sup>a</sup>
Patatine fritte	1 pezzo	5 g
<b>Legumi</b>		
Legumi, crudi	1 CT colmo	20 g <sup>b</sup>
<b>Latte e latticini</b>		
Latte	1 cc / 1 CT	5 g / 10 g <sup>b</sup>
Latte condensato	1 cc / 1 CT	6 g / 18 g
Latte in polvere	1 cc / 1 cc colmo / 1 CT	2 g / 3 g / 8 g
Latticello	1 CT	10 g <sup>b</sup>
<b>Yogurt e formaggio</b>		
Cottage cheese (fiocchi di latte)	1 CT colmo	25 g
Formaggio, grattugiato	1 cc / 1 CT	3 g / 8 g
Quark/Ricotta	1 cc / 1 cc colmo 1 CT / 1 CT colmo	10 g / 15 g 20 g / 30 g
Yogurt	1 cc / 1 CT	6 g / 17 g
<b>Carne e insaccati</b>		
Affettato misto	1 fetta	6.5 g <sup>b</sup>

	Unità	Peso
Carne secca	1 fetta	6 g <sup>b</sup>
Cervelat	1 pezzo	100 g <sup>b</sup>
Landjäger (salamino affumicato)	1 pezzo	50 g <sup>b</sup>
Prosciutto cotto, coscia	1 fetta	30 g <sup>b</sup>
Salame	1 fetta	4 g <sup>b</sup>
Salsiccia spalmabile, impasto di carne da spalmare	1 cc	6 g
<b>Prodotti a base di pesce</b>		
Acciuga	1 filetto	5 g
Bastoncino di pesce, impanato	1 pezzo	30 g
<b>Uova</b>		
Albume	1 pezzo	24-37 g
Tuorlo	1 pezzo	20 g
Uovo di gallina, intero	1 piccolo / medio	44-48 g / 53-57 g
<b>Grassi e oli</b>		
Burro, margarina	1 cc / 1 CT	4 g / 10 g
Grasso di cocco, morbido	1 CT	10 g
Olio	1 cc / 1 CT	3 g / 10 g

<sup>a</sup> valori dell'BVL (valore medio, arrotondato a cifre intere)<sup>Bib. 7</sup>

<sup>b</sup> misurazioni a campione

<sup>c</sup> grandezza usuale in Svizzera

<sup>d</sup> Winkler et al<sup>Bib. 8</sup>

	Unità	Peso
Panna da caffè	1 cc / 1 CT / 1 porzione	5 g / 10 g <sup>b</sup> / 12 g <sup>c</sup>
Panna, liquida	1 cc / 1 CT	5 g / 10 g <sup>b</sup>
Panna, montata	1 cc / 1 CT colmo	7 g / 20 g
<b>Frutta a guscio</b>		
Arachide	1 pezzo / 1 CT	1 g / 10 g
Mandorla	1 pezzo	1.5 g
Mandorle, macinate	1 cc / 1 CT	3 g / 8 g
Nocciola	1 pezzo	1 g
Nocciole, macinate	1 cc / 1 CT	2 g / 5 g
Noce	1 pezzo	2 g
Noce del Brasile	1 pezzo	4 g
Noce di cocco, grattugiata	1 cc / 1 CT colmo	5 g / 15 g
Pistacchi	1 CT	8 g
Semi di lino	1 cc / 1 CT	4 g / 10 g
<b>Dolci</b>		
Bustina di zucchero	1 pezzo	5 g <sup>c</sup>

**a**  
valori dell'BVL  
(valore medio,  
arrotondato a cifre  
interi <sup>Bib. 7</sup>)

**b**  
misurazioni  
a campione

**c**  
grandezza usuale  
in Svizzera

**d**  
Winkler et al <sup>Bib. 8</sup>

Fonte: MONICA Mengeliste,  
aid Bonn, 1991 <sup>Bib. 6</sup>

	Unità	Peso
Cacao in polvere	1 cc / 1 cc colmo 1 CT / 1 CT colmo	2 g / 3 g 5 g / 12 g
Gelato	1 pallina piccola (30 ml)	15 g
Miele, confettura	1 cc / 1 CT	10 g / 20 g
Zolletta di zucchero	1 pezzo	4 g <sup>c</sup>
Zucchero	1 cc / 1 CT	5 g / 15 g
<b>Snack salati</b>		
Flips di arachidi	1 pezzo / 1 CT / 1 manciata	0.5 g / 5 g / 8 g
Patatine chips	1 pezzo	1 g
Popcorn	1 manciata	3 g
<b>Diversi</b>		
Ketchup	1 cc / 1 CT	5 g / 15 g
Lievito fresco	1 cubetto	42 g <sup>c</sup>
Maionese	1 cc / 1 CT	4 g / 12 g
Sale da cucina	1 pizzico / 1 cc / 1 CT	0.3 – 0.4 g <sup>c</sup> / 5 g / 15 g







# Tabella dei valori nutritivi

L'intera tabella dei valori nutritivi si basa sulla banca dati svizzera dei valori nutritivi dell'USAV [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch) (versione 6.2) <sup>Bib. 1</sup>.

Energia kcal

Energia Kj

Acqua g

Proteine g

Lipidi totali g

Acidi grassi saturi g

Acidi grassi monoinsaturi g

Acidi grassi polinsaturi g

Colesterolo mg

Carboidrati disponibili g

Amido g

Zuccheri g

Fibre alimentari g

Alcool g

## BEVANDE (PER 100 ML)

## Acqua potabile

Acqua potabile/Acqua del rubinetto (valori medi in Svizzera)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
--	---	---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Acqua minerale

Adelbodner	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Adello	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Allegra	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Appenzell (Gontenbad)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aproz (Aproz)	0	0	99.8	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0
Aquella (Bouilllets)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0
Arkina	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Badoit (St Galmier)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cristallo (Lostorf)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cristalp (Saxon)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Elmer	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eptinger	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Evian (Cachat)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Henniez	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Knutwiler	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Passugger (Theophilquelle)	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rhâzünser	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
San Pellegrino	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Valais (Montis)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Valser Classic/Naturelle (St. Petersquelle)	0	0	99.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Valser Silence (St. Paulsquelle)	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vichy-Célestins	0	0	99.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta-carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
---------------	----------	-------------	------------	-----------	-------------	------------	----------	----------	----------	------------------------------	-------------	----------------------------------	---------------	------------------------------	----------------	----------------	------------	----------------	-----------------	-----------	----------------------	---------------

0	1	0	1	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	58	4	-	-	-	5.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	53	4	-	-	-	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	10	2	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	11	2	-	-	-	1.0	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	<1	<1	2	36	7	-	-	-	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	2	30	8	-	-	-	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	9	3	tr.	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	18	1	5	15	8	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	22	7	-	-	-	10.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	2	<1	2	12	4	-	-	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	<1	<1	0	12	<1	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	51	12	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	1	8	3	-	-	-	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	10	2	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	<1	9	2	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	4	<1	2	21	2	-	-	-	10.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	15	<1	2	23	5	-	-	-	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	3	<1	5	16	5	-	-	-	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	<1	<1	1	9	2	-	-	-	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	<1	<1	<1	44	6	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	0	0	<1	5	<1	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	120	7	24	10	1	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Bevande (per 100 ml)

	Energia kcal		Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Volvic	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zurzach	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### Bevande a base di caffè

Caffè, nero, non zuccherato	2	6	99.6	0.1	0	0	0	0	0	0.3	0	0	0.1	0
Caffè lungo con cremino, non zuccherato	13	55	98.0	0.3	1.1	0.7	0.3	0.1	4	0.5	0	0.3	0.1	0
Caffè solubile, in polvere (per 100 g)	253	1070	3.5	11.2	0	0	0	0	0	42.6	7.1	3.6	19.1	0
Caffelatte, non zuccherato	19	81	96.5	0.9	1.1	0.7	0.3	0.1	4	1.4	0	1.3	0.1	0
Caffelatte, chiaro, non zuccherato	22	90	96.1	1.0	1.2	0.8	0.3	0.1	5	1.6	0	1.4	0.1	0
Caffelatte, scuro, non zuccherato	16	65	97.1	0.7	0.9	0.5	0.2	0	3	1.2	0	1.0	0.1	0
Cappuccino (senza polvere di cioccolato), non zuccherato	37	155	93.4	1.7	2.2	1.3	0.5	0.1	8	2.6	0	2.5	0	0
Espresso con cremino, non zuccherato	28	116	96.1	0.5	2.5	1.5	0.6	0.1	8	0.8	0	0.7	0.1	0
Latte macchiato, non zuccherato	47	198	91.6	2.2	2.8	1.7	0.7	0.1	11	3.2	0	3.2	0	0
Ristretto con cremino, non zuccherato	47	194	93.6	0.8	4.3	2.6	1.0	0.2	14	1.3	0	1.1	0.1	0

### Altre bevande analcoliche, bevande zuccherate, bevande light o zero

Bevanda gassata a base di cola, edulcorata	0	1	99.8	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0	0	tr.	0	0	0
Bevanda gassata a base di cola, zuccherata	40	170	89.0	0	0	0	0	0	0	10.0	0	10.0	0	0
Energy drink, con edulcoranti	1	3	99.8	0	0	0	-	-	-	0.2	-	0	0	-
Energy drink, con zucchero	44	185	88.1	0	0	0	0	0	0	10.9	0	10.8	-	0
Limonata con aromi, zuccherata	38	162	90.0	0	0	0	0	0	0	9.5	0	9.5	0	0
Sciroppo non diluito	371	1580	36.6	0.1	0.2	0	0	0.1	0	91.8	0.3	91.4	0.9	0
Sciroppo pronto (diluito di regola 1 : 5.5)	55	232	86.3	0	0	0	0	0	0	13.5	0	13.4	0.1	0
Tè freddo, zuccherato	30	128	92.5	0	0	0	0	0	0	7.5	0	7.5	0	0
Tè, non zuccherato	0	0	99.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### Bevande alcoliche

Acquavite 40% vol (p.es. Vodka, Gin)	222	920	63.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.7
Acquavite di canna da zucchero (p.es. Rum)	222	920	63.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.7
Acquavite di cereali, 40% vol (p.es. Whisky)	234	972	61.5	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0	33.4	

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta-carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
-	1	<1	2	1	<1	tr.	-	-	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	29	<1	13	2	0	-	-	-	3.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	26	1	8	3	2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0
0	7	35	6	14	4	9	0	0	0.9	11	10	6	0	<0.1	0	0.01	0.1	0	<0.1	<1	0.03	<1	
0.1	58	4380	50	170	390	350	4.4	0.5	20.0	0	0	0	0	0	0.01	0.11	22.0	0.03	0	1	0.40	0	
0	11	61	26	38	5	26	0	0.1	2.6	12	12	5	0	<0.1	0.01	0.06	0.1	0.01	<0.1	1	0.10	<1	
0	13	65	30	42	5	29	0	0.1	3.0	14	13	6	0	<0.1	0.01	0.07	0.1	0.01	<0.1	1	0.11	<1	
0	9	54	21	32	5	21	0	0.1	2.1	10	9	4	0	<0.1	0	0.05	0.1	0.01	<0.1	<1	0.08	<1	
0.1	21	93	52	67	7	50	0	0.2	5.2	25	24	10	0	<0.1	0.01	0.12	0.1	0.02	<0.1	2	0.20	<1	
0	14	45	13	23	4	17	0	0	1.9	24	23	13	0.1	<0.1	0	0.02	0.1	0	<0.1	<1	0.07	<1	
0.1	27	110	66	84	8	63	0	0.3	6.6	31	30	13	0	<0.1	0.01	0.15	0.1	0.02	0.1	3	0.25	<1	
0.1	23	59	21	33	5	28	0	0.1	3.2	41	39	23	0.1	0.1	0	0.04	0.1	0.01	0.1	<1	0.12	<1	
0	5	1	11	4	1	8	0	0.1	1.0	0	0	0	0	0	0.01	0.02	0	0	0	0	0	0	
0	9	1	10	5	1	15	tr.	0	2.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7.8	1.54	1.8	-	-	-	
0.2	63	3	94	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.43	7.5	1.42	1.6	0	1.55	0	
0	3	8	11	5	11	1	0.1	0	1.8	0	0	0	0	0	0	0.02	<0.1	0	0	0	0	0	
0	1	64	3	4	3	5	0.5	0.1	0.9	0	0	0	tr.	0.2	0.01	0.01	<0.1	0.02	tr.	3	0.04	5	
0	1	9	1	6	1	<1	0.1	0	0.1	0	0	0	0	<0.1	0	0	<0.1	0	0	<1	0.01	<1	
0	0	18	1	<1	<1	<1	0	0	0.9	0	0	0	0	0	0	0	<0.1	0	0	5	0	0	
0	0	19	1	0	1	1	0	0	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	5	0	0	
0	3	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	1	2	0	0	0	5	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	
0	1	3	0	2	1	5	0	0	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Acquavite di ciliegie (Kirsch)	233	964	61.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33.3
Acquavite di vino (p.es. Cognac, Brandy)	228	944	61.6	0	0	0	0	0	0	1.9	0	1.9	0	31.4
Birra ai cinque cereali	40	165	92.5	0.6	0	0	0	0	0	2.0	0	2.0	0.2	4.1
Birra, analcolica	23	99	93.3	0.4	0	0	0	0	0	4.9	0	2.6	0	0.3
Birra, lager	42	176	91.9	0.5	0	0	0	0	0	3.1	0	2.2	0	4.0
Birra, panaché (in media)	39	166	91.1	0.2	0	0	0	0	0	7.4	0	7.1	0	1.3
Calimocho (Vino rosso con cola)	55	228	90.0	0.1	0	0	0	0	0	5.2	0	5.1	0	4.8
Liquore all'uovo, 16.5% vol	313	1310	51.5	4.4	7.7	2.2	3.2	1.1	165	30.8	0	30.8	0	14.7
Sherry, 18.5% vol	118	492	80.7	0.1	0	0	0	0	0	3.6	tr.	3.6	0	14.8
Sidro di mele, 4% vol	32	132	93.2	0	0	0	0	0	0	2.5	0	2.5	0	3.1
Sidro di mele, 6.2% vol	64	269	86.9	0	0	0	0	0	0	7.3	0	7.3	0	5.0
Vermut, 15% vol	139	582	74.0	0.1	0	0	0	0	0	13.5	0	13.5	0	12.1
Vino bianco diluito con acqua frizzante	36	148	94.9	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0	5.0
Vino bianco diluito con limonata	55	228	90.1	0.1	0	0	0	0	0	4.8	0	4.8	0	5.0
Vino bianco, 12.5% vol	71	295	89.0	0.2	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0	10.0
Vino bianco, 11% vol	70	291	89.0	0.1	0	0	0	0	0	2.0	tr.	2.0	0	8.8
Vino Porto, 18.5% vol	152	636	72.3	0.2	0	0	0	0	0	12.0	0	12.0	0	14.8
Vino rosso, 12% vol	69	287	89.6	0.2	0	0	0	0	0	0.3	tr.	0.3	0	9.6
Vino rosso, 13.5% vol	76	314	89.0	0	0	0	-	-	0	0.2	0	0.2	0	10.7
Vino rosso, 9% vol	54	224	92.0	0.2	0	0	0	0	0	0.2	tr.	0.2	0	7.5
Vino spumante (p.es. Champagne)	71	293	89.0	0.2	0	0	0	0	0	1.5	tr.	1.5	0	9.1

## VERDURA

### Verdura cruda, cotta ed essiccata

Aglione, crudo	137	578	63.7	7.0	0.5	0.1	tr.	0.3	0	24.5	22.1	2.4	3.0	0
Alghe, Nori, secche	255	1060	6.5	31.5	1.6	0.2	0.1	0.6	0	10.5	-	0.5	36.3	0
Asparago, crudo	27	115	92.0	2.2	0.2	tr.	tr.	tr.	0	3.3	0.1	3.2	1.7	0
Asparago, al vapore (senza aggiunta di sale)	26	111	93.0	2.2	0.2	0	0	0	0	3.1	0.1	3.0	1.6	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0	tr.	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	2	2	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	43	11	4	11	16	0	0	tr.	0	0	0	0	0	0	0.04	0.8	0.09	0.1	5	0.09	0	
0	2	34	19	5	6	11	0	8.0	1.0	0	0	0	0	0	0.01	0.01	0.7	0.04	<0.1	5	0.08	0	
0	2	55	17	4	10	19	0	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0.03	0.8	0.06	<0.1	6	0.03	0	
0	3	24	13	5	11	7	0.1	0	1.7	0	0	0	0	0	0	0.02	0.3	0.02	<0.1	2	0.01	0	
0	7	58	10	7	8	15	0.5	0.1	6.0	0	0	0	0	0	0	0.01	<0.1	0.01	0	0	0.05	0	
0	6	15	19	15	4	55	0.8	0.5	1.1	160	160	8	2.2	0.6	0.08	0.19	<0.1	0.09	0.6	44	1.16	<1	
0	6	89	7	9	8	7	0.5	0.3	10.0	0	0	0	0	0	0	0.01	<0.1	0.02	0.1	1	0.04	0	
0	4	120	5	9	4	5	0.8	0.2	10.0	0	0	1	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0.01	0	tr.	0.04	tr.	
0	2	97	5	5	4	9	0.3	0.2	10.0	0	0	1	0	tr.	0	<0.1	0.01	0.1	1	0.03	tr.		
0.1	20	42	tr.	8	5	7	0.5	tr.	tr.	0	0	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	tr.	0	
0	2	48	3	9	6	8	0.3	0.1	5.0	0	0	0	0	0	0	0.01	<0.1	0.01	<0.1	<1	0.01	0	
0	3	52	8	8	11	8	0.4	0.1	5.9	0	0	0	0	0	0	0.02	<0.1	0.01	<0.1	<1	0.01	0	
0	2	95	5	10	10	15	0.6	0.2	10.0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.1	0.02	0.1	1	0.02	0	
0	5	80	4	9	10	14	0.3	0.2	10.0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0.1	0.02	0	tr.	0.03	0	
0	9	75	10	7	9	12	0.4	0.3	10.0	0	0	0	0	0	0	0.01	<0.1	0.01	0.1	1	0.03	0	
0	5	120	10	8	15	14	0.9	0.1	10.0	0	0	0	0	0	tr.	0.02	0.1	0.02	0	tr.	0.10	0	
0	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	5	120	10	8	15	14	0.9	0.1	10.0	0	0	0	0	0	tr.	0.02	0.1	0.02	0	tr.	0.10	0	
0	4	48	7	10	6	7	0.8	0	10.0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0.1	0.02	0	tr.	0.03	0	

0	10	450	30	38	21	140	1.4	0.6	2.7	0	0	0	0	0	0.20	0.10	0.7	1.24	0	3	0.60	30
5.0	1980	1730	2970	320	490	520	37.0	4.5	5100.0	2083	0	25000	0.6	2.9	0.58	1.91	5.8	0.53	-	22	0.25	57
0	3	270	53	22	18	56	0.9	0.4	7.0	49	0	590	0	1.7	0.15	0.13	1.1	0.08	0	128	0.20	14
0	3	230	50	21	16	53	0.7	0.4	6.7	44	0	531	0	1.7	0.12	0.12	0.9	0.07	0	77	0.17	11

	Energia kcal		Energia Kj		Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g			Acidi grassi saturi g		Acidi grassi monoinsaturi g		Acidi grassi polinsaturi g		Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g		Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Barbabietola, cruda	46	192	86.2	1.5	0.1	0	0	0.1	0	8.4	0	8.4	2.5	0								
Barbabietola, al vapore (senza aggiunta di sale)	54	230	85.1	1.9	0.1	0	0	0.1	0	10.0	0	10.0	3.0	0								
Costa, cruda	23	97	92.4	2.1	0.2	tr.	tr.	tr.	0	2.7	2.2	0.5	1.0	0								
Costa, al vapore (senza aggiunta di sale)	29	123	92.5	2.8	0.3	0	0	0	0	3.4	2.8	0.6	1.2	0								
Broccoli, crudi	31	131	90.7	3.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0	2.4	0.1	2.3	3.0	0								
Broccoli, al vapore (senza aggiunta di sale)	29	122	92.0	2.9	0.4	0.1	0.1	0.2	0	2.2	0.1	2.1	2.7	0								
Carota, cruda	38	158	89.2	0.8	0.3	0.1	0	0.1	0	6.6	0.2	6.4	2.6	0								
Carota, al vapore (senza aggiunta di sale)	40	167	89.2	0.9	0.3	0.1	0	0.1	0	7.0	0.2	6.8	2.7	0								
Cavolfiore, crudo	26	110	91.9	2.4	0.3	0.1	0	0.2	0	2.3	0.3	2.0	2.4	0								
Cavolfiore, al vapore (senza aggiunta di sale)	27	112	92.6	2.5	0.3	0.1	0	0.2	0	2.3	0.3	2.0	2.4	0								
Cavoli (in media), crudi	29	123	91.7	2.2	0.3	0.1	0	0.1	0	3.0	0.2	2.9	2.7	0								
Cavoli (in media), cotti (senza aggiunta di grassi e sale)	28	119	92.1	2.2	0.3	0.1	0	0.1	0	2.9	0.2	2.7	2.6	0								
Cavolini di Bruxelles, crudi	43	180	87.0	4.0	0.5	0.1	0.1	0.2	0	3.5	0.6	2.9	4.3	0								
Cavolini di Bruxelles, al vapore (senza aggiunta di sale)	40	168	88.8	3.8	0.5	0.1	0.1	0.2	0	3.2	0.5	2.6	3.9	0								
Cavolo bianco, crudo	30	125	90.4	1.4	0.2	0	0	0.1	0	4.2	0.1	4.1	3.0	0								
Cavolo bianco, al vapore (senza aggiunta di grassi e sale)	29	120	91.8	1.4	0.2	0	0	0.1	0	4.0	0.1	3.9	2.8	0								
Cavolo bianco, stufato (senza aggiunta di sale)	30	127	91.3	1.5	0.2	0	0	0.1	0	4.2	0.1	4.1	3.0	0								
Cavolo cinese, crudo	16	66	94.9	1.1	0.3	0.1	0	0.1	0	1.2	tr.	1.2	1.9	0								
Cavolo cinese, stufato (senza aggiunta di grassi e sale)	16	65	95.6	1.1	0.3	0.1	0	0.1	0	1.2	0	1.2	1.9	0								
Cavolo piuma, crudo	44	183	85.9	4.3	0.9	0.1	0	0.5	0	2.5	0	2.5	4.2	0								
Cavolo piuma, stufato (senza aggiunta di grassi e sale)	47	195	87.3	4.6	1.0	0.1	0	0.5	0	2.7	0	2.7	4.5	0								
Cavolo rapa, crudo	27	113	91.6	1.9	0.2	0	0	0.1	0	3.7	0.1	3.6	1.4	0								
Cavolo rapa, al vapore (senza aggiunta di sale)	29	121	92.4	2.2	0.2	0	0	0.1	0	3.9	0.2	3.7	1.5	0								
Cavolo rosso, crudo	30	127	90.6	1.4	0.3	0	0	0.2	0	4.0	0	4.0	3.0	0								
Cavolo rosso, stufato (senza aggiunta di sale)	27	111	92.5	1.3	0.3	0	0	0.1	0	3.4	0	3.4	2.6	0								
Cetriolo, crudo	14	57	96.0	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	2.0	0.1	1.9	0.8	0								
Cicoria belga, cruda	14	56	94.7	1.0	0.2	0.1	tr.	0.1	0	0.7	0.1	0.6	2.5	0								
Cicoria belga, al vapore (senza aggiunta di sale)	13	56	95.7	1.0	0.2	0	0	0.1	0	0.7	0.1	0.6	2.4	0								
Cicoria bianca, cruda	16	67	94.8	1.2	0.2	0	0	0.1	0	1.5	0	1.5	1.6	0								



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.1	58	410	82	17	21	45	0.9	0.4	0.4	1	0	7	0	<0.1	0.02	0.04	0.2	0.04	0	83	0.15	10	
0.1	58	430	97	20	22	53	1.0	0.4	0.5	1	0	8	0	<0.1	0.02	0.05	0.2	0.04	0	62	0.16	10	
0.4	170	380	100	80	81	43	2.3	0.3	1.0	242	0	2900	0	<0.1	0.07	0.13	0.4	0.08	0	22	0.18	35	
0.5	190	420	130	100	96	54	2.4	0.4	1.3	286	0	3434	0	<0.1	0.07	0.15	0.4	0.09	0	17	0.20	25	
0	13	370	78	93	25	67	1.4	0.5	15.0	46	0	550	0	1.0	0.09	0.13	1.0	0.19	0	69	0.78	113	
0	11	300	71	85	22	61	1.1	0.4	14.0	40	0	476	0	1.0	0.07	0.11	0.8	0.15	0	40	0.64	82	
0.1	28	160	59	31	8	26	0.2	0.1	1.6	692	0	8301	0	0.5	0.04	0.05	0.6	0.08	0	30	0.34	4	
0.1	25	150	62	33	8	28	0.2	0.1	1.7	692	0	8301	0	0.6	0.04	0.05	0.5	0.08	0	20	0.32	3	
0	14	320	19	20	15	48	0.5	0.3	0.6	0	0	2	0	0.2	0.06	0.08	0.6	0.15	0	83	0.74	60	
0	13	290	19	20	14	48	0.4	0.3	0.6	0	0	2	0	0.2	0.05	0.08	0.5	0.13	0	52	0.67	47	
0	12	290	44	52	19	50	0.7	0.3	3.2	9	0	104	0	1.0	0.07	0.07	0.7	0.16	0	73	0.42	67	
0	10	250	41	50	17	47	0.5	0.3	3.1	8	0	97	0	1.0	0.05	0.06	0.6	0.14	0	44	0.36	47	
0	9	410	28	31	23	77	1.1	0.5	0.7	12	0	140	0	0.9	0.14	0.13	0.7	0.28	0	132	0.70	110	
0	7	340	26	28	20	70	0.8	0.5	0.6	10	0	121	0	0.9	0.11	0.11	0.5	0.23	0	76	0.57	79	
0	5	260	37	56	12	33	0.3	0.2	3.0	4	0	50	0	1.7	0.04	0.05	0.3	0.19	0	31	0.26	48	
0	4	220	35	53	11	31	0.2	0.2	2.9	4	0	45	0	1.7	0.03	0.04	0.3	0.16	0	19	0.22	26	
0	5	220	38	58	10	33	0.3	0.2	3.1	4	0	48	0	1.8	0.04	0.04	0.3	0.16	0	20	0.23	27	
0	19	140	18	40	11	30	0.6	0.3	0.3	1	0	10	0	0.2	0.03	0.04	0.4	0.12	0	66	0.20	26	
0	17	120	18	40	10	30	0.5	0.3	0.3	1	0	9	0	0.3	0.03	0.03	0.3	0.10	0	41	0.17	14	
0.1	22	490	60	270	27	79	1.3	0.3	4.5	257	0	3085	0	1.7	0.10	0.25	2.1	0.22	0	111	0.70	74	
0.1	23	520	64	290	29	84	1.4	0.4	4.8	254	0	3052	0	1.8	0.10	0.25	2.1	0.21	0	83	0.67	60	
0.1	20	320	40	64	43	50	0.5	0.2	0.7	1	0	11	0	0.4	0.04	0.05	1.8	0.08	0	70	0.13	68	
0	19	300	42	68	43	53	0.4	0.2	0.7	1	0	11	0	0.4	0.03	0.05	1.6	0.07	0	47	0.12	57	
0	10	250	100	52	13	36	0.5	0.2	2.9	2	0	21	0	0.9	0.06	0.03	0.4	0.16	0	43	0.37	58	
0	8	180	88	47	10	32	0.4	0.2	2.6	1	0	18	0	0.8	0.05	0.02	0.3	0.12	0	24	0.28	28	
0	<1	140	37	15	10	18	0.2	0.1	2.9	19	0	222	0	<0.1	0.02	0.02	0.2	0.03	0	13	0.22	9	
0	4	210	25	20	10	25	0.2	0.2	1.0	0	0	6	0	0.1	0.05	0.05	0.3	0.03	0	52	0.14	2	
0	4	180	24	20	9	24	0.2	0.2	1.0	0	0	5	0	0.1	0.04	0.05	0.3	0.03	0	32	0.12	1	
0	10	230	55	35	10	30	1.0	0.2	3.3	67	0	800	0	0.5	0.07	0.08	0.3	0.07	0	34	0.15	14	

	Energia kcal		Energia Kj		Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g		Acidi grassi saturi g		Acidi grassi monoinsaturi g		Acidi grassi polinsaturi g		Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g		Amido g	Zuccheri g		Fibre alimentari g		Alcool g		
Cicoria rossa, cruda	19	79	94.0	1.4	0.1	0	tr.	0.1	0	1.6	0	1.6	3.0	0											
Cipolla, cruda	39	163	89.0	1.3	0.2	0	0	0.1	0	7.0	tr.	7.0	1.8	0											
Cipolla, arrostita (senza aggiunta di grassi e sale)	92	388	75.5	3.1	0.5	0.1	0	0.2	0	16.7	0	16.7	4.3	0											
Cipolla, stufata (senza aggiunta di grassi e sale)	44	185	88.4	1.6	0.2	0	0	0.1	0	7.8	0	7.8	2.0	0											
Crescione, crudo	17	71	93.5	2.2	0.2	0.1	0	0.1	0	0.3	0	0.3	2.6	0											
Fagiolini verdi, crudi	31	129	90.3	2.1	0.2	0.1	0	0.1	0	3.6	1.4	2.2	3.1	0											
Fagiolini verdi, al vapore (senza aggiunta di sale)	33	138	90.5	2.3	0.2	0.1	0	0.1	0	3.8	1.5	2.3	3.3	0											
Fagiolini verdi, secchi	252	1060	6.0	20.2	2.0	0.4	0.1	1.1	0	25.7	10.3	9.5	25.3	0											
Fagiolini verdi, secchi, messi a bagno, cotti al vapore (senza aggiunta di sale)	63	264	81.7	5.1	0.5	0.1	0	0.3	0	6.4	2.6	2.4	6.3	0											
Finocchio, crudo	23	95	92.2	1.1	0.3	tr.	tr.	tr.	0	2.3	2.2	0.1	3.3	0											
Finocchio, al vapore (senza aggiunta di sale)	22	91	93.4	1.1	0.3	0	0	0	0	2.2	2.1	0.1	3.1	0											
Formentino, crudo	23	96	92.8	2.0	0.4	0.1	0	0.2	0	2.0	0	2.0	1.7	0											
Germogli di soia, crudi	55	231	85.6	5.5	1.0	0.1	0.1	0.7	0	4.7	0	4.6	2.4	0											
Indivia riccia, cruda	16	68	94.2	1.8	0.2	0.1	0	0.1	0	1.2	tr.	1.2	1.2	0											
Lattuga cappuccio, cruda	14	60	95.0	1.3	0.2	0	0	0.1	0	1.1	0	1.0	1.6	0											
Lattuga ghiaccio, cruda	16	65	94.6	1.0	0.2	0	0	0.1	0	1.6	0	1.6	1.8	0											
Lattuga romana, cruda	16	66	94.5	1.2	0.3	0	0	0.2	0	1.3	tr.	1.3	1.5	0											
Lattuga (in media), cruda	18	76	94.9	1.6	0.3	0.1	0	0.1	0	1.4	0	1.4	1.9	0											
Mais dolce, crudo	93	391	74.7	3.3	1.2	0.2	0.3	0.5	0	15.7	12.3	3.4	2.8	0											
Mais dolce, stufato (senza aggiunta di sale)	101	425	75.2	3.7	1.3	0.2	0.3	0.5	0	16.9	13.3	3.7	3.0	0											
Melanzana, cruda	23	96	92.7	1.0	0.2	0	0	0.1	0	3.1	0.3	2.8	2.4	0											
Melanzane, stufate (senza aggiunta di grassi e sale)	27	114	92.2	1.3	0.2	0	0	0.1	0	3.6	0.3	3.3	2.8	0											
Pastinaca, cruda	61	259	77.5	1.3	0.4	0.1	0	0.3	0	12.0	9.0	3.1	2.1	0											
Pastinaca, cotta (senza aggiunta di sale)	59	248	84.9	1.4	0.4	0.1	0	0.2	0	11.4	8.5	2.9	2.1	0											
Peperone, rosso, crudo	32	133	91.3	0.9	0.4	0.1	0	0.1	0	5.2	0.1	5.1	2.0	0											
Peperone, rosso, stufato (senza aggiunta di sale)	39	164	89.6	1.2	0.4	0.1	0	0.2	0	6.4	0.1	6.2	2.5	0											
Peperone, verde, crudo	20	85	92.9	0.8	0.3	0.1	0	0.2	0	2.6	0.1	2.5	2.0	0											
Peperone, verde, stufato (senza aggiunta di sale)	25	105	93.0	1.1	0.4	0.1	0	0.2	0	3.2	0.1	3.1	2.5	0											

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0	7	180	tr.	36	tr.	30	0.3	0.2	tr.	67	0	800	0	0.6	0.06	0.05	0.3	0.05	0	14	0.19	10	
0	4	110	19	28	9	34	0.3	0.2	1.8	0	0	2	0	0.1	0.05	0.02	0.3	0.11	0	8	0.14	6	
0	9	250	45	68	22	80	0.6	0.5	4.3	0	0	4	0	0.3	0.11	0.05	0.7	0.24	0	13	0.30	11	
0	4	97	22	33	9	38	0.3	0.2	2.1	0	0	2	0	0.2	0.05	0.02	0.3	0.11	0	6	0.13	5	
0.1	42	300	110	160	20	53	1.3	0.2	2.0	227	0	2720	0	1.2	0.10	0.12	0.4	0.13	0	214	0.20	60	
0	4	240	13	56	28	38	1.0	0.3	3.0	26	0	306	0	0.2	0.08	0.10	0.7	0.14	0	70	0.90	16	
0	4	230	14	58	27	40	0.9	0.3	3.1	26	0	313	0	0.3	0.07	0.10	0.6	0.13	0	46	0.84	13	
0.1	21	2510	140	540	230	400	7.2	2.5	25.0	114	0	1371	0	1.0	0.45	0.71	4.1	1.33	0	186	2.19	68	
0	6	630	37	140	57	99	1.8	0.6	6.3	29	0	343	0	0.3	0.11	0.18	1.0	0.33	0	47	0.55	17	
0	15	470	27	37	12	38	0.5	0.3	5.0	12	0	140	0	6.0	0.05	0.02	0.7	0.04	0	55	0.20	6	
0	13	400	26	35	11	36	0.4	0.3	4.8	11	0	126	0	6.0	0.04	0.02	0.6	0.04	0	33	0.17	5	
0	4	460	70	38	13	53	2.1	0.5	35.0	330	0	3958	0	0.3	0.09	0.09	0.4	0.15	0	81	0.12	24	
0.1	30	240	47	32	19	75	0.9	1.0	2.0	0	0	0	0	0.1	0.16	0.16	1.5	0.16	0	160	1.40	20	
0.1	43	330	71	54	10	54	1.4	0.4	2.9	33	0	392	0	1.0	0.05	0.12	0.4	0.05	0	109	0.44	9	
0	2	140	57	31	8	17	0.4	0.2	3.3	94	0	1129	0	0.6	0.05	0.08	0.4	0.04	0	37	0.12	7	
0	4	180	42	34	7	22	0.5	0.2	2.0	4	0	48	0	0.6	0.05	0.03	0.2	0.03	0	53	0.05	4	
0	8	230	tr.	37	11	24	0.3	tr.	3.3	210	0	2522	0	0.5	0.08	0.07	0.4	0.05	0	84	0.20	8	
0	18	270	36	53	13	35	1.0	0.3	5.7	118	0	1421	0	0.6	0.06	0.08	0.4	0.08	0	68	0.17	15	
0	< 1	290	7	2	27	83	0.4	0.6	3.3	9	0	113	0	0.1	0.15	0.12	1.7	0.22	0	43	0.89	12	
0	< 1	280	8	2	28	90	0.4	0.6	3.6	10	0	115	0	0.1	0.14	0.12	1.6	0.21	0	29	0.86	10	
0	3	260	55	10	13	21	0.3	0.1	0.2	4	0	50	0	< 0.1	0.04	0.03	0.6	0.08	0	19	0.25	2	
0	3	260	65	12	13	25	0.3	0.2	0.2	5	0	56	0	< 0.1	0.03	0.03	0.6	0.08	0	14	0.26	2	
0	8	520	49	47	26	82	0.7	0.9	3.6	2	0	20	0	0.9	0.08	0.13	0.9	0.11	0	59	0.50	18	
0	5	250	46	47	16	78	0.6	0.7	3.4	2	0	19	0	0.9	0.06	0.10	0.7	0.08	0	31	0.32	8	
0	3	170	18	9	12	20	0.4	0.3	1.0	189	0	2264	0	0.7	0.03	0.03	0.9	0.25	0	22	0.16	155	
0	3	170	23	11	13	25	0.4	0.3	1.3	223	0	2680	0	0.9	0.03	0.03	1.0	0.26	0	17	0.17	149	
0	6	160	19	6	6	15	0.3	0.2	2.0	18	0	211	0	0.9	0.01	0.01	0.1	0.32	0	34	0.10	127	
0	7	160	24	8	7	19	0.3	0.2	2.5	21	0	249	0	1.1	0.01	0.01	0.1	0.34	0	27	0.11	122	

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Piselli, verdi, crudi	90	380	74.5	6.0	0.7	0.1	0.1	0.4	0	12.0	6.2	5.5	6.0	0
Piselli, verdi, al vapore (senza aggiunta sale)	101	424	72.7	6.9	0.8	0.1	0.1	0.4	0	13.2	6.8	6.1	6.6	0
Pomodoro, crudo	21	89	93.8	0.8	0.3	0.1	0.1	0.1	0	3.2	tr.	3.2	1.2	0
Pomodoro, stufato (senza aggiunta di grassi e sale)	26	110	93.3	1.1	0.4	0.1	0.1	0.2	0	3.9	0	3.9	1.5	0
Pomodoro, secco	210	882	26.3	11.3	0.5	0.1	0.1	0.3	0	29.2	0.9	13.7	21.7	0
Porro, crudo	30	124	90.5	1.6	0.3	tr.	tr.	0.2	0	3.7	0.2	3.5	2.8	0
Porro, stufato (senza aggiunta di sale)	31	132	91.2	1.8	0.3	0	0	0.2	0	3.9	0.2	3.7	3.0	0
Rafano, crudo	18	76	94.8	0.6	0.3	tr.	tr.	tr.	0	2.6	0	2.6	1.2	0
Ravanelli, crudi	17	72	94.1	1.1	0.1	0	0	0.1	0	2.1	0	2.1	1.6	0
Rucola, cruda	28	119	91.7	2.6	0.7	0.1	0.1	0.3	0	2.1	tr.	2.1	1.6	0
Scorzonera, cruda	55	222	76.8	1.4	0.4	0.1	0	0.2	0	2.1	0.1	2.1	18.3	0
Scorzonera, al vapore (senza aggiunta di sale)	57	234	76.7	1.5	0.5	0.1	0	0.3	0	2.2	0.1	2.2	19.1	0
Sedano rapa, crudo	28	118	90.0	1.5	0.3	tr.	tr.	0.2	0	2.4	0.5	1.9	5.0	0
Sedano rapa, al vapore (senza aggiunta di sale)	29	120	90.7	1.6	0.3	0	0	0.2	0	2.4	0.5	1.9	5.0	0
Sedano verde, crudo	15	61	94.4	0.9	0.1	tr.	tr.	tr.	0	1.5	0	1.5	2.0	0
Sedano verde, al vapore (senza aggiunta di sale)	15	62	95.5	1.0	0.1	0	0	0	0	1.5	0	1.5	2.0	0
Spinaci, crudi	23	95	91.7	2.7	0.4	0.1	0	0.2	0	0.8	0.1	0.7	2.6	0
Spinaci, al vapore (senza aggiunta di sale)	29	122	91.9	3.6	0.5	0.1	0	0.3	0	1.0	0.1	0.9	3.2	0
Taccole, crude	68	285	79.6	4.0	0.2	0	0	0.1	0	10.0	5.0	5.0	5.0	0
Taccole, al vapore (senza aggiunta di sale)	74	312	79.3	4.5	0.2	0	0	0.1	0	10.8	5.4	5.4	5.3	0
Topinambur, crudo	54	221	78.9	2.4	0.4	0.1	0	0.2	0	4.0	0	4.0	12.1	0
Topinambur, cotto (senza aggiunta di sale)	53	217	81.7	2.6	0.4	0.1	0	0.2	0	3.8	0	3.8	11.8	0
Verdura (in media), cruda	26	111	92.7	1.3	0.3	0	0	0.1	0	3.7	0.2	3.5	2.0	0
Verdura a foglia (in media esclusa la lattuga), al vapore (senza aggiunta di grassi e sale)	22	93	93.7	1.6	0.3	0	0	0.1	0	2.2	0.2	2.1	2.3	0
Verdura a foglia (in media esclusa la lattuga), cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	22	91	93.9	1.6	0.2	0	0	0.1	0	2.1	0.2	2.0	2.3	0
Verdura a foglia (in media esclusa la lattuga), stufata (senza aggiunta di grassi e sale)	23	96	93.5	1.7	0.3	0	0	0.1	0	2.3	0.2	2.1	2.4	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0	2	300	40	26	34	130	1.9	0.8	4.2	43	0	520	0	0.2	0.40	0.14	2.2	0.16	0	70	0.50	32	
0	2	290	44	28	35	140	1.8	0.8	4.6	46	0	556	0	0.2	0.37	0.14	2.0	0.16	0	48	0.49	26	
0	2	220	30	9	6	17	0.2	0.1	1.1	36	0	432	0	1.0	0.05	0.04	0.6	0.08	0	24	0.30	21	
0	2	230	38	11	7	21	0.2	0.1	1.4	43	0	511	0	1.3	0.05	0.04	0.6	0.08	0	19	0.32	20	
5.3	2120	3420	3190	140	180	320	6.5	2.0	-	112	0	1340	0	<0.1	0.53	0.49	9.1	0.33	0	68	2.09	33	
0	12	260	24	31	11	35	0.9	0.3	8.6	11	0	136	0	0.7	0.12	0.04	0.4	0.30	0	96	0.14	19	
0	12	220	26	34	10	37	0.9	0.3	9.2	11	0	138	0	0.8	0.10	0.04	0.4	0.27	0	65	0.12	16	
0	12	240	44	20	7	18	0.8	0.2	1.2	2	0	20	0	0	0.03	0.04	0.3	0.07	0	50	0.10	23	
0.1	21	240	44	26	9	18	0.4	0.2	1.2	1	0	15	0	<0.1	0.02	0.03	0.3	0.05	0	24	0.18	23	
0.1	27	370	tr.	160	tr.	52	1.5	0.4	tr.	237	0	2840	0	0.4	0.04	0.09	0.3	0.07	0	97	tr.	15	
0	5	320	31	53	23	76	3.3	0.2	2.5	2	0	20	0	3.0	0.11	0.04	0.4	0.06	0	50	0.17	4	
0	4	300	33	56	22	80	3.1	0.2	2.6	2	0	20	0	3.3	0.10	0.04	0.3	0.06	0	33	0.16	4	
0.3	100	320	150	43	12	63	0.7	0.4	2.5	5	0	65	0	0.4	0.05	0.06	0.8	0.17	0	40	0.50	8	
0.2	85	290	150	43	11	64	0.6	0.4	2.5	5	0	62	0	0.4	0.04	0.06	0.7	0.15	0	26	0.45	7	
0.3	110	310	130	52	14	32	0.5	0.1	1.0	48	0	570	0	0.2	0.05	0.04	0.4	0.07	0	18	0.40	8	
0.2	99	280	130	53	13	32	0.4	0.1	1.0	45	0	546	0	0.2	0.04	0.04	0.3	0.06	0	12	0.36	6	
0.2	65	530	54	100	58	52	2.7	0.6	12.0	270	0	3244	0	1.8	0.08	0.22	0.7	0.21	0	121	0.24	40	
0.2	73	590	68	130	69	65	2.8	0.7	15.0	320	0	3841	0	2.4	0.08	0.26	0.7	0.24	0	96	0.27	29	
0	4	300	30	20	30	80	2.0	0.3	4.0	43	0	520	0	0.5	0.17	0.15	2.7	0.16	0	33	0.75	25	
0	4	290	32	22	31	86	1.8	0.3	4.3	44	0	532	0	0.6	0.15	0.15	2.5	0.15	0	23	0.72	21	
0	3	480	60	28	16	72	0.6	0.1	0.1	1	0	12	0	0.2	0.20	0.06	1.3	0.09	0	36	0.38	6	
0	2	230	57	28	10	68	0.5	0.1	0.1	1	0	11	0	0.2	0.15	0.04	1.0	0.07	0	19	0.24	3	
0	15	230	41	27	13	30	0.4	0.2	2.6	114	0	1366	0	0.8	0.05	0.05	0.6	0.11	0	42	0.30	30	
0	18	210	38	48	16	34	0.5	0.2	2.4	41	0	487	0	1.0	0.04	0.06	0.3	0.11	0	36	0.19	18	
0	16	130	36	48	11	33	0.5	0.2	2.3	41	0	492	0	1.0	0.04	0.04	0.3	0.08	0	30	0.16	13	
0	19	200	40	51	16	36	0.6	0.2	2.6	43	0	513	0	1.1	0.04	0.06	0.3	0.11	0	38	0.19	18	

	Energia kcal		Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g		Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g		Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Verdura, tuberi e radici (in media), cruda	36	151	90.0	1.0	0.3	0	0	0.1	0	6.0	0.2	5.7	2.8	0			
Verdura, tuberi e radici (in media), al vapore (senza aggiunta di sale)	38	160	89.5	1.1	0.3	0	0	0.1	0	6.3	0.2	6.1	2.9	0			
Verdura, tuberi e radici (in media), cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	35	145	90.4	1.1	0.3	0	0	0.1	0	5.6	0.2	5.4	2.7	0			
Verdura, tuberi e radici (in media), stufata (senza aggiunta di grassi e sale)	33	139	90.8	1.0	0.3	0	0	0.1	0	5.4	0.2	5.2	2.6	0			
Verza, cruda	31	129	90.0	2.8	0.3	0	0	0.2	0	2.9	0.1	2.8	2.6	0			
Verza, al vapore (senza aggiunta di sale)	30	126	91.8	2.8	0.3	0	0	0.2	0	2.8	0.1	2.7	2.4	0			
Zucca, cruda	23	98	93.3	0.6	0.1	0.1	0	0	0	4.5	0.6	3.9	1.0	0			
Zucca, al vapore (senza aggiunta di sale)	22	94	94.1	0.6	0.1	0	0	0	0	4.3	0.6	3.7	0.9	0			
Zucchina, cruda	19	80	94.0	1.8	0.2	0	0	0.1	0	2.0	0.1	1.9	1.0	0			
Zucchina, stufata (senza aggiunta di grassi e sale)	24	101	93.9	2.4	0.2	0	0	0.1	0	2.4	0.1	2.3	1.2	0			

### ConsERVE

Carciofo, cuore	27	114	90.5	1.8	0.5	0	0	0	0	2.3	0.4	1.2	3.2	0
Cetriolini, sott'aceto	14	59	93.0	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	2.1	0.2	1.9	1.0	0
Champignon	19	77	92.0	2.2	0.3	0	0	0.1	0	0.5	tr.	tr.	2.5	0
Cipolline, sott'aceto	28	116	90.6	0.9	0.2	0	0	0.1	0	4.9	tr.	3.5	1.3	0
Concentrato di pomodoro	77	326	76.7	4.5	0.2	0	0	0.1	0	12.9	0.4	12.4	2.8	0
Crauti, sott'aceto	19	80	91.4	1.3	0.3	0.1	0	0.2	0	1.7	tr.	tr.	2.2	0
Mais dolce	100	424	72.8	3.0	1.2	0.2	0.3	0.6	0	18.2	11.3	6.9	2.3	0
Mais dolce, riscaldato (senza aggiunta di sale)	103	435	74.8	3.2	1.2	0.2	0.3	0.6	0	18.6	11.5	7.0	2.3	0
Pannocchiette di mais, sott'aceto	119	500	69.3	3.4	1.4	0.2	0.4	0.6	0	21.0	19.0	2.0	4.2	0
Piselli	87	366	76.0	4.8	0.8	0.1	0.1	0.4	0	12.8	4.4	tr.	5.0	0
Piselli, riscaldati (senza aggiunta di sale)	90	377	76.2	5.1	0.8	0.1	0.1	0.4	0	13.1	4.5	0	5.1	0
Piselli e carote	67	281	81.7	3.7	0.5	0.1	0	0.2	0	9.5	3.6	5.8	4.5	0
Piselli e carote, riscaldati (senza aggiunta di sale)	69	290	81.3	4.0	0.5	0.1	0	0.3	0	9.7	3.7	5.9	4.6	0
Pomodoro (pelati)	20	82	93.8	0.9	0.2	0	0	0.1	0	3.0	0.1	2.9	1.0	0

	<i>Sale (NaCl) g</i>	<i>Sodio mg</i>	<i>Potassio mg</i>	<i>Cloruro mg</i>	<i>Calcio mg</i>	<i>Magnesio mg</i>	<i>Fosforo mg</i>	<i>Ferro mg</i>	<i>Zinco mg</i>	<i>Iodio µg</i>	<i>Attività di vitamina A µg-RE</i>	<i>Retinolo µg</i>	<i>Attività di beta- carotene µg-BCE</i>	<i>Vitamina D µg</i>	<i>Attività di vitamina E mg-AE</i>	<i>Vitamina B1 mg</i>	<i>Vitamina B2 mg</i>	<i>Niacina mg</i>	<i>Vitamina B6 mg</i>	<i>Vitamina B12 µg</i>	<i>Folati µg</i>	<i>Acido pantotenico mg</i>	<i>Vitamina C mg</i>
0.1	38	210	70	33	12	33	0.3	0.2	1.6	421	0	5054	0	0.4	0.04	0.05	0.7	0.09	0	38	0.33	9	
0.1	34	200	74	35	11	35	0.3	0.2	1.6	421	0	5054	0	0.5	0.04	0.05	0.6	0.08	0	25	0.31	8	
0.1	22	100	66	33	8	31	0.3	0.1	1.5	399	0	4788	0	0.5	0.03	0.04	0.5	0.07	0	20	0.21	5	
0.1	29	160	65	32	10	31	0.3	0.2	1.4	372	0	4459	0	0.4	0.03	0.04	0.5	0.07	0	22	0.25	6	
0	9	240	28	64	12	56	0.6	0.3	2.6	4	0	50	0	2.5	0.06	0.06	0.3	0.16	0	90	0.21	49	
0	8	200	27	61	11	54	0.4	0.2	2.5	4	0	45	0	2.5	0.05	0.06	0.3	0.13	0	55	0.18	27	
0	1	270	25	18	7	20	0.4	0.9	0.2	187	0	2249	0	0.1	0.01	0.07	0.5	0.10	0	25	0.48	5	
0	< 1	230	24	17	6	19	0.3	0.8	0.1	169	0	2024	0	0.1	0.01	0.06	0.4	0.08	0	15	0.41	4	
0	3	230	24	19	23	31	0.8	0.2	2.3	13	0	152	0	0	0.06	0.04	0.6	0.08	0	50	0.21	15	
0	3	240	30	24	25	39	0.9	0.3	2.9	15	0	179	0	0	0.06	0.04	0.6	0.08	0	40	0.23	15	

0.8	310	150	500	25	18	34	0.4	0.3	20.0	2	0	25	0.3	1.1	0.02	0.03	0.4	0.03	0	54	0.13	12
1.8	700	100	tr.	14	11	20	1.0	0.3	tr.	8	0	90	0	0.1	0.02	0.02	0.2	0.02	0	7	tr.	5
0.9	340	120	400	23	12	69	0.8	0.5	18.0	1	0	10	0	0	0.02	0.19	2.0	0.06	0	10	2.00	2
1.1	450	93	tr.	22	tr.	23	0.2	0.1	tr.	1	0	10	0	0.3	0.02	tr.	0.1	0.10	0	14	tr.	tr.
0.6	240	1150	490	48	48	94	1.6	0.7	4.0	38	0	456	0	5.4	0.22	0.12	3.5	0.44	0	54	1.00	38
1.4	550	220	1160	36	11	30	0.5	0.3	3.1	1	0	11	0	0.1	0.03	0.05	0.2	0.17	0	12	0.20	17
0.8	300	200	tr.	4	22	69	0.6	0.5	tr.	10	0	117	0	0.5	0.04	0.08	1.4	0.09	0	33	0.50	1
0.7	270	180	0	4	21	70	0.5	0.5	0	10	0	116	0	0.5	0.03	0.08	1.2	0.08	0	21	0.45	< 1
0	17	250	tr.	3	33	100	0.6	tr.	tr.	10	0	117	0	0.7	0.22	0.07	1.7	0.10	0	50	0.70	7
0.7	270	120	420	32	21	83	1.6	0.6	5.2	33	0	400	0	0.2	0.12	0.08	1.0	0.05	0	40	0.13	9
0.6	240	110	430	32	20	84	1.4	0.5	5.3	33	0	396	0	0.2	0.10	0.08	0.9	0.04	0	26	0.12	7
1.0	410	240	650	28	23	83	1.2	0.5	3.3	264	0	3166	0	0.3	0.25	0.10	1.5	0.13	0	52	0.42	20
0.9	370	220	650	28	22	84	1.0	0.5	3.3	261	0	3132	0	0.3	0.21	0.10	1.3	0.11	0	33	0.38	15
0.3	100	240	360	16	12	20	0.7	0.1	2.0	29	0	353	0	1.0	0.05	0.03	0.7	0.06	0	11	0.20	13

Energia kcal  
Energia Kj  
Acqua g  
Proteine g  
Lipidi totali g  
Acidi grassi saturi g  
Acidi grassi monoinsaturi g  
Acidi grassi polinsaturi g  
Colesterolo mg  
Carboidrati disponibili g  
Amido g  
Zuccheri g  
Fibre alimentari g  
Alcool g

### Succhi di verdura (per 100 ml)

Succo di carota	33	138	90.6	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	6.8	tr.	4.8	0.9	0
Succo di pomodoro	16	70	95.3	0.8	0.1	0.1	0	0	0	3.0	0.1	2.1	0.1	0

### Funghi

Champignon, crudo	25	107	92.0	3.7	0.3	0	0	0.1	0	1.1	0.2	0.3	1.9	0
Champignon, stufato (senza aggiunta di grassi e sale)	30	128	93.2	4.5	0.3	0.1	0	0.2	0	1.2	0.2	0.3	2.3	0
Funghi (in media), crudi	29	122	91.7	3.5	0.4	0.1	0	0.2	0	0.6	0.1	0.2	4.9	0
Funghi (in media), cotti (senza aggiunta di grassi e sale)	35	147	90.2	4.2	0.4	0.1	0	0.2	0	0.7	0.1	0.2	6.0	0
Fungo porcino, crudo	39	164	88.6	5.4	0.4	0.1	0	0.2	0	0.5	0	0.1	6.0	0
Fungo porcino, stufato (senza aggiunta di grassi e sale)	48	198	87.3	6.6	0.5	0.1	0	0.2	0	0.6	0	0.1	7.3	0
Gallinaccio, crudo	24	98	91.5	2.3	0.5	0.1	0	0.3	0	0.2	0	0.2	4.7	0
Gallinaccio, stufato (senza aggiunta di grassi e sale)	29	118	91.7	2.8	0.6	0.1	0	0.3	0	0.2	0	0.2	5.7	0
Spugnone, crude	29	119	90.0	2.5	0.3	0.1	0	0.2	0	0.5	0	0.1	7.0	0
Spugnone, stufate (senza aggiunta di sale)	35	143	88.5	3.0	0.4	0.1	0	0.2	0	0.6	0	0.1	8.5	0

### Erbe aromatiche

Basilico, fresco	46	194	86.4	3.1	0.8	0.1	0	0.4	0	5.1	0.1	5.0	3.1	0
Erba cipollina, fresca	30	124	91.3	3.0	0.6	0.1	0.1	0.2	0	1.9	0	1.9	2.3	0
Menta, fresca	49	205	86.1	3.8	0.7	0.1	0	0.4	0	5.3	0.1	5.2	3.0	0
Prezzemolo, fresco	58	245	82.1	3.9	0.5	0.1	0	0.2	0	7.4	2.6	4.8	4.3	0
Rosmarino, fresco	62	260	85.0	0.8	2.5	0.5	0.1	1.4	0	7.7	0.1	7.6	2.9	0
Salvia, fresca	59	246	85.0	1.7	2.1	1.1	0.3	0.3	0	6.9	0.1	6.8	2.9	0
Timo, fresco	52	219	85.0	1.5	1.2	0.6	0.1	0.3	0	7.3	0.1	7.3	3.0	0



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.1	35	270	420	24	13	39	0.5	0.1	15.0	498	0	5971	0	0.6	0.06	0.06	0.4	0.20	0	4	0.23	7	
0.5	220	220	400	14	13	26	0.5	0.2	2.0	33	0	397	0	0.8	0.03	0.03	0.4	0.05	0	16	0.22	10	
0	6	370	67	7	11	110	1.0	0.5	18.0	1	0	10	1.9	0.1	0.10	0.45	4.0	0.10	0	30	2.20	3	
0	6	350	78	8	11	120	1.0	0.6	21.0	1	0	12	2.3	0.1	0.10	0.46	3.9	0.10	0	22	2.20	3	
0	4	400	34	8	13	99	2.4	0.8	8.7	12	0	148	2.6	0.1	0.07	0.28	5.1	0.06	0	26	2.48	4	
0	4	380	39	9	13	110	2.5	0.8	10.0	15	0	181	3.1	0.2	0.07	0.28	5.0	0.05	0	19	2.48	4	
0	6	340	30	4	12	85	1.0	1.5	3.6	1	0	6	3.1	0.2	0.03	0.37	4.9	0.03	0	25	2.70	3	
0	6	320	35	5	12	98	1.0	1.6	4.2	1	0	7	3.8	0.2	0.03	0.37	4.8	0.03	0	18	2.70	2	
0	3	510	30	8	14	44	6.5	0.6	3.0	48	0	577	2.1	0.1	0.02	0.23	6.5	0.04	0	25	2.50	6	
0	3	480	35	10	14	51	6.7	0.6	3.5	59	0	704	2.6	0.1	0.02	0.23	6.3	0.04	0	18	2.50	5	
0	2	390	8	11	16	160	1.2	0.5	10.0	0	0	0	3.1	0.2	0.13	0.06	5.0	0.05	0	25	2.50	5	
0	2	370	9	13	16	190	1.2	0.5	12.0	0	0	0	3.8	0.2	0.12	0.06	4.9	0.05	0	18	2.50	5	
0	9	300	35	250	11	37	5.5	0.7	0.9	405	0	4865	0	1.0	0.08	0.31	1.1	0.18	0	50	0.20	26	
0	3	280	74	86	40	54	1.5	0.5	4.2	218	0	2612	0	1.6	0.08	0.11	0.7	0.13	0	130	0.30	60	
0	15	260	34	210	30	75	9.5	1.2	4.0	61	0	730	0	5.0	0.12	0.33	1.1	0.05	0	110	0.19	31	
0.1	38	850	160	210	37	110	5.9	0.8	3.4	385	0	4620	0	3.5	0.15	0.30	1.4	0.20	0	132	0.31	182	
0	8	160	33	210	36	12	4.8	0.5	1.0	46	0	550	0	0.9	0.09	0.12	0.2	0.05	0	0	0	17	
0	2	170	32	270	69	15	4.5	0.8	1.0	235	0	2824	0	0.8	0.12	0.06	0.9	0.54	0	0	0	0	
0	9	130	32	310	36	32	20.0	1.0	1.0	238	0	2851	0	0.8	0.08	0.07	0.8	0.15	0	20	0	0	

Energia kcal

Energia Kj

Acqua g

Proteine g

Lipidi totali g

Acidi grassi saturi g

Acidi grassi monoinsaturi g

Acidi grassi polinsaturi g

Colesterolo mg

Carboidrati disponibili g

Amido g

Zuccheri g

Fibre alimentari g

Alcool g

## FRUTTA

## Frutta cruda, cotta ed essiccata

Agrumi (in media), crudi	42	176	89.0	0.8	0.2	0	0	0	0	8.3	0	8.3	1.6	0
Albicocca, cruda	48	204	86.7	0.8	0.1	tr.	tr.	tr.	0	10.0	tr.	10.0	2.1	0
Albicocca, cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri)	49	208	86.8	1.0	0.1	0	0	0	0	10.0	0	10.0	2.1	0
Albicocche, secche	275	1160	17.6	5.0	0.5	tr.	0.3	0.1	0	47.9	0	43.3	17.7	0
Ananas, crudo	52	219	86.5	0.4	0.2	0	0	0.1	0	11.3	0	11.3	1.4	0
Anguria, cruda	31	129	92.0	0.5	0.3	tr.	tr.	tr.	0	6.3	0	6.3	0.3	0
Arancia, cruda	44	185	86.6	1.0	0.2	tr.	tr.	tr.	0	8.6	0	8.6	1.8	0
Bacche di sambuco nero, crude	52	219	84.0	2.5	0.5	0	0	0.3	0	7.4	0	7.4	4.0	0
Bacche (in media), crude	42	177	88.7	0.8	0.5	0	0.1	0.2	0	7.2	0	7.2	2.8	0
Bacche (in media), cotte (senza aggiunta di zuccheri)	37	156	90.3	0.8	0.5	0	0.1	0.3	0	6.1	0	6.1	2.4	0
Banana, cruda	95	403	74.0	1.1	0.3	0.1	tr.	0.1	0	21.0	3.8	17.2	2.0	0
Banana, secca	273	1160	28.0	3.0	1.0	0.4	0.1	0.2	0	60.2	16.5	43.7	5.5	0
Chips di banana secca	370	1570	3.0	3.9	1.8	0.7	0.2	0.3	0	80.7	15.4	65.3	7.6	0
Cachi, crudo	71	299	80.7	0.7	0.2	tr.	tr.	tr.	0	15.3	0	15.3	2.5	0
Ciliegie, crude	74	314	80.8	1.3	0.5	0.1	0.1	0.2	0	15.3	0	15.3	1.7	0
Ciliegie, cotte, sgocciolate (senza aggiunta di zuccheri)	71	298	82.4	1.5	0.6	0.1	0.1	0.2	0	14.1	0	14.1	1.6	0
Dattero, secco	305	1290	17.5	2.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	69.0	0	69.0	7.1	0
Fico, crudo	74	314	79.5	0.9	0.3	0	0.1	0.2	0	15.5	0	15.5	3.0	0
Fico, secco	273	1150	25.0	3.2	1.2	0.2	0.3	0.6	0	56.8	0	56.8	11.0	0
Fragola, cruda	40	167	89.9	0.7	0.5	tr.	0.1	0.3	0	7.0	0	7.0	2.2	0
Frutta (in media), cruda	57	239	85.2	0.7	0.3	0	0	0.1	0	11.8	0.6	11.3	2.0	0
Frutta (in media), cotta (senza aggiunta di zuccheri)	53	222	86.2	0.6	0.4	0	0	0.1	0	10.5	0	10.4	2.4	0
Frutta (in media), secca	276	1160	27.3	2.8	1.1	0.2	0.3	0.3	0	58.4	2.0	54.3	10.4	0
Frutto della passione, crudo	92	387	72.9	2.2	0.5	0.1	0.1	0.2	0	11.8	0.6	11.2	10.6	0
Kiwi, crudo	54	229	83.0	1.1	0.6	tr.	tr.	tr.	0	9.9	0.1	9.8	2.5	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0	3	160	4	34	11	15	0.3	0.1	0.9	9	0	114	0	0.4	0.09	0.03	0.3	0.05	0	16	0.20	45	
0	2	320	1	16	10	20	0.4	0.1	0.5	155	0	1859	0	0.7	0.03	0.04	0.5	0.06	0	7	0.23	6	
0	2	240	1	19	10	20	0.5	0.2	0.6	145	0	1743	0	0.9	0.02	0.04	0.5	0.06	0	4	0.23	3	
0	11	1370	5	82	50	110	5.2	0.4	2.7	458	0	5500	0	4.5	0.01	0.16	3.2	0.26	0	13	0.70	8	
0	2	150	39	15	15	11	0.3	0.1	1.4	5	0	56	0	0.1	0.07	0.02	0.2	0.08	0	8	0.17	51	
0	2	110	8	7	10	9	0.2	0.1	10.0	9	0	108	0	0.1	0.03	0.02	0.2	0.10	0	4	0.20	11	
0	4	180	4	40	10	16	0.1	0.1	0.9	14	0	173	0	0.2	0.10	0.03	0.3	0.05	0	18	0.21	53	
0	1	300	7	37	30	57	1.6	0.2	3.0	27	0	325	0	1.0	0.07	0.07	1.6	0.25	0	17	0.16	18	
0	2	160	14	20	12	23	0.5	0.1	1.2	1	0	10	0	0.4	0.02	0.03	0.4	0.05	0	29	0.19	47	
0	1	99	15	20	10	19	0.4	0.1	1.2	1	0	8	0	0.4	0.01	0.02	0.3	0.03	0	15	0.16	20	
0	1	390	110	8	30	22	0.4	0.2	2.0	9	0	109	0	0.3	0.05	0.05	0.6	0.37	0	23	0.26	12	
0	8	1150	300	20	90	75	1.3	0.6	8.1	8	0	100	0	0.6	0.10	0.18	2.0	0.81	0	33	0.54	4	
0	3	1490	tr.	22	110	74	1.2	tr.	tr.	30	0	363	0	tr.	0.18	0.24	2.8	tr.	0	tr.	tr.	7	
0	2	170	18	21	9	20	0.4	0.1	1.0	32	0	389	0	0.8	0.03	0.06	0.3	0.10	0	11	0.20	7	
0	3	250	3	17	13	17	0.4	0.1	1.0	2	0	28	0	0.1	0.03	0.04	0.3	0.05	0	19	0.18	5	
0	2	170	3	19	12	16	0.4	0.1	1.1	2	0	24	0	0.1	0.03	0.04	0.2	0.04	0	11	0.17	2	
0	3	680	180	62	58	74	3.0	0.3	1.0	0	0	0	0	0.2	0.04	0.06	1.5	0.11	0	28	0.80	< 1	
0	3	230	18	60	18	23	0.8	0.2	1.5	5	0	55	0	0.5	0.05	0.06	0.5	0.11	0	7	0.30	5	
0	14	770	43	160	62	71	2.5	0.9	4.0	7	0	80	0	2.0	0.07	0.09	0.5	0.22	0	13	0.31	< 1	
0	2	150	14	20	12	23	0.4	0.1	1.0	0	0	4	0	0.2	0.01	0.02	0.4	0.04	0	31	0.19	51	
0	3	190	19	15	11	16	0.3	0.1	1.2	10	0	118	0	0.5	0.04	0.03	0.3	0.09	0	18	0.16	20	
0	2	120	7	14	7	15	0.3	0.2	1.4	11	0	136	0	0.6	0.02	0.02	0.3	0.03	0	9	0.13	7	
0	13	830	66	63	55	81	2.5	0.6	4.6	122	0	1463	0	1.9	0.09	0.12	1.5	0.25	0	33	0.42	12	
0.1	28	350	37	9	29	68	1.6	0.3	1.3	14	0	170	0	0.4	0	0.13	1.5	0.40	0	14	0.20	30	
0	4	290	66	27	17	37	0.4	0.4	1.0	4	0	47	0	0.5	0.01	0.03	0.3	0.06	0	37	0.20	78	

	Energia kcal		Energia Kj		Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g		Acidi grassi saturi g		Acidi grassi monoinsaturi g		Acidi grassi polinsaturi g		Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g		Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g		Alcool g
Lampone, crudo	52	215	84.0	1.2	0.6	0	0.1	0.3	0	7.0	tr.	7.0	6.7	0								
Limone, crudo	23	96	90.0	0.8	0.5	0.1	0	0.1	0	2.9	0	2.5	2.0	0								
Mandarino, crudo	47	201	86.9	0.7	0.2	tr.	tr.	tr.	0	10.0	0	10.0	1.4	0								
Mango, crudo	62	264	83.0	0.6	0.2	0.1	0.1	0	0	13.4	0.3	13.1	2.3	0								
Mango, secco	293	1240	20.0	2.9	2.2	0.5	0.9	0.4	0	61.1	1.3	59.9	8.4	0								
Mela cotogna, cruda	41	171	84.2	0.3	0.2	tr.	0.1	0.1	0	6.3	tr.	6.3	6.4	0								
Mela cotogna, cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri)	42	174	86.7	0.4	0.3	0	0.1	0.1	0	6.3	0	6.3	6.4	0								
Mela, cruda	55	232	85.0	0.3	0.3	0.1	0	0.1	0	11.7	0.1	11.6	2.1	0								
Mela, cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri)	59	248	84.7	0.4	0.4	0.1	0	0.1	0	12.3	0.1	12.2	2.2	0								
Mela, sbucciata, secca	295	1250	20.0	1.5	2.0	0.5	0.1	1.0	0	63.2	0.1	60.0	9.2	0								
Melone, crudo	38	159	90.0	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	8.0	0	8.0	0.9	0								
Mirabella (susina gialla), cruda	57	242	82.7	0.7	0.2	tr.	tr.	tr.	0	12.0	0	12.0	2.3	0								
Mirabella (susina gialla), cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri)	54	227	85.8	0.8	0.2	0	0	0	0	11.0	0	11.0	2.1	0								
Mirtillo, crudo	58	245	83.0	0.6	0.5	tr.	tr.	tr.	0	11.3	0	11.3	3.0	0								
Mirtillo rosso (cranberry), crudo	40	168	87.5	0.3	0.5	0	0.1	0.3	0	7.1	0.1	7.0	2.9	0								
Mora, cruda	44	185	85.0	1.0	0.4	tr.	0.2	0.2	0	6.2	0	6.2	6.0	0								
Papaia, matura, cruda	44	188	87.9	0.5	0.1	0	0	0	0	9.5	0	9.5	1.8	0								
Pera, cruda	58	244	84.7	0.4	0.3	0	0.1	0.1	0	12.2	tr.	12.2	2.3	0								
Pera, cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri)	61	258	84.1	0.5	0.4	0.1	0.1	0.1	0	12.7	0	12.7	2.4	0								
Pera, secca	289	1220	20.0	2.4	1.4	0.1	0.5	0.6	0	59.7	0	49.3	13.5	0								
Pesca, cruda	48	204	87.0	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	10.0	0	10.0	2.0	0								
Pesca noce, cruda	51	214	86.0	0.9	0.2	tr.	tr.	tr.	0	10.2	tr.	10.2	2.2	0								
Pompelmo, crudo	30	126	90.4	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	5.9	0	5.9	1.3	0								
Prugna, cruda	43	182	86.3	0.6	0.1	0	0	0.1	0	8.8	0	8.8	2.3	0								
Prugna, cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri)	43	183	88.2	0.7	0.1	0	0	0.1	0	8.7	0	8.7	2.3	0								
Prugna, secca	204	858	39.0	2.5	0.3	0	0.2	0.1	0	39.8	0	39.8	16.0	0								
Rabarbaro, crudo	12	51	93.5	0.6	0.1	tr.	tr.	tr.	0	1.0	0	1.0	2.5	0								
Ribes nero, crudo	58	242	78.2	1.3	0.3	tr.	tr.	tr.	0	9.0	tr.	9.0	7.0	0								

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0	3	220	22	22	20	29	0.7	0.5	3.0	2	0	28	0	0.2	0.02	0.05	0.5	0.06	0	27	0.25	25	
0	4	150	5	25	16	18	0.5	0.1	1.5	1	0	8	0	0.8	0.05	0.02	0.2	0.07	0	9	0.20	52	
0	3	150	4	33	11	15	0.4	0.1	0.8	15	0	178	0	0.6	0.10	0.03	0.3	0.05	0	18	0.19	37	
0	2	150	5	20	9	22	1.2	0.1	1.0	83	0	991	0	1.8	0.02	0.05	0.4	0.07	0	31	0.16	44	
0.1	25	840	25	59	88	64	2.0	0.6	8.0	429	0	5142	0	4.4	0.18	0.20	2.8	0.43	0	142	0.63	69	
0	3	200	2	14	6	19	0.3	0.2	1.0	0	0	0	0	0.4	0.02	0.02	0.2	0.04	0	8	0.10	15	
0	2	150	2	17	6	19	0.3	0.3	1.3	0	0	0	0	0.5	0.02	0.02	0.2	0.04	0	5	0.10	8	
0	4	120	2	5	4	9	0.2	0.1	0.8	2	0	22	0	0.5	0.02	0.01	<0.1	0.04	0	13	0.09	7	
0	3	95	3	6	4	10	0.2	0.1	1.1	2	0	22	0	0.7	0.01	0.01	<0.1	0.04	0	9	0.10	4	
0	15	520	10	15	31	56	2.0	0.6	10.0	0	0	0	0	1.8	0.09	0.06	0.3	0.15	0	20	0.01	12	
0	18	300	8	14	14	17	0.2	0.1	1.0	120	0	1445	0	0.1	0.03	0.02	0.7	0.06	0	21	0.14	38	
0	tr.	230	3	12	15	33	0.5	0.1	1.0	16	0	194	0	0.5	0.06	0.04	0.5	0.05	0	10	0.20	7	
0	0	160	3	13	14	30	0.5	0.1	1.1	14	0	167	0	0.6	0.04	0.04	0.5	0.04	0	6	0.18	3	
0	2	68	5	9	4	11	0.5	0.1	1.0	3	0	33	0	1.9	0.03	0.03	0.4	0.05	0	6	0.10	20	
0	2	70	4	14	6	10	0.5	0.2	5.0	1	0	9	0	1.0	0.02	0.02	0.1	0.01	0	3	0.12	12	
0	3	200	20	30	22	30	1.0	0.1	0.4	10	0	124	0	4.0	0.03	0.05	0.5	0.05	0	34	0.20	20	
0	14	220	6	21	17	9	0.2	0.1	0.1	39	0	466	0	0.4	0.03	0.04	0.3	0.04	0	37	0.19	68	
0	2	130	2	10	7	13	0.2	0.1	0.8	0	0	5	0	0.5	0.01	0.02	0.2	0.03	0	10	0.10	5	
0	2	97	3	12	7	14	0.2	0.2	1.0	0	0	4	0	0.7	0.01	0.02	0.2	0.02	0	7	0.10	2	
0	10	420	10	43	34	72	1.3	1.1	5.0	0	0	2	0	1.5	0.09	0.09	0.6	0.04	0	39	0.18	15	
0	1	160	3	10	8	19	0.4	0.1	2.9	13	0	157	0	0.5	0.01	0.03	0.8	0.02	0	3	0.19	7	
0	4	210	5	7	10	18	0.2	0.1	1.0	26	0	314	0	0.5	0.02	0.03	0.7	0.02	0	3	0.18	10	
0	1	140	2	19	9	12	0.2	0.1	1.3	20	0	236	0	0.3	0.05	0.02	0.2	0.03	0	7	0.22	35	
0	2	240	1	13	8	23	0.4	0.1	0.1	13	0	159	0	0.6	0.03	0.02	0.4	0.03	0	3	0.14	3	
0	2	180	1	15	8	23	0.4	0.1	0.1	12	0	147	0	0.8	0.02	0.02	0.4	0.03	0	2	0.13	2	
0	12	950	11	50	40	95	2.9	0.3	0.8	74	0	890	0	2.3	0.10	0.20	1.7	0.13	0	7	0.50	2	
0	3	290	60	86	13	19	0.3	0.2	2.3	5	0	61	0	0.2	0.03	0.03	0.3	0.03	0	8	0.10	12	
0	3	370	15	60	17	34	1.3	0.3	1.0	1	0	16	0	1.0	0.02	0.06	0.3	0.08	0	40	0.40	200	

	Energia kcal		Energia Kj		Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g		Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Ribes rosso, crudo	45	188	82.8	1.1	0.5	tr.	tr.	tr.	0	5.0	tr.	5.0	8.2	0			
Susina, cruda	48	203	83.7	0.6	0.2	0	0	0.1	0	10.2	0	8.8	1.6	0			
Susina, cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri)	48	204	87.5	0.7	0.2	0	0	0.1	0	10.1	0	8.7	1.6	0			
Uva spina, cruda	35	145	88.8	0.6	0.1	tr.	tr.	tr.	0	6.2	tr.	6.2	3.2	0			
Uva, cruda	69	292	81.1	0.7	0.3	0.1	0	0.1	0	15.2	0	15.0	1.5	0			
Uvetta, secca	297	1260	15.7	2.5	0.6	0.2	0.1	0.1	0	68.0	0	67.1	5.2	0			

### Conserven, composte

Albicocche, zuccherate	83	354	78.0	0.7	0.1	tr.	tr.	tr.	0	19.0	tr.	19.0	1.9	0
Albicocche, non zuccherate	48	204	86.7	0.8	0.1	tr.	tr.	tr.	0	10.0	tr.	10.0	2.1	0
Ananas, zuccherato	86	366	77.9	0.4	0.2	tr.	tr.	0.1	0	20.2	tr.	20.2	1.3	0
Ananas, non zuccherato	51	218	86.5	0.4	0.2	tr.	tr.	0.1	0	11.3	0	11.3	1.4	0
Composta di rabarbaro, con zucchero	81	341	78.9	0.5	0.1	0	0	0	0	18.4	0	18.4	2.1	0
Macedonia di frutta, zuccherata	69	294	82.2	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	15.6	0	15.6	1.5	0
Macedonia di frutta, non zuccherata	44	185	88.6	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	9.0	0	9.0	1.6	0
Pere, zuccherate	92	389	76.2	0.4	0.3	0	0	0.1	0	21.0	tr.	21.0	2.1	0
Pere, non zuccherate	58	244	84.7	0.4	0.3	0	0.1	0.1	0	12.2	tr.	12.2	2.3	0
Pesche, zuccherate	76	320	80.7	0.5	0.2	0	0.1	0.1	0	17.2	0	17.2	1.4	0
Pesche, non zuccherate	39	167	89.7	0.5	0.3	0	0.1	0.1	0	8.0	0	8.0	1.6	0
Purea di mele, zuccherata	89	379	76.5	0.3	0.3	0.1	0	0.1	0	20.5	0.1	20.4	1.9	0
Purea di mele non zuccherata	55	232	85.0	0.3	0.3	0.1	0	0.1	0	11.7	0.1	11.6	2.1	0

### Succhi di frutta (per 100 ml)

Nettare d'arancia	44	185	88.2	0.4	0	tr.	tr.	tr.	0	10.5	0	10.5	0.1	0
Succo d'arancia	51	216	86.6	0.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	11.1	0	11.1	0.1	0
Succo d'arancia arricchito con vitamina C	55	232	85.6	0.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	12.0	0	12.0	0.1	0
Succo di frutta, senza aggiunta di zuccheri (in media)	52	220	87.4	0.3	0.3	0	0	0.1	0	12.0	0	11.8	0	0
Succo di frutta diluito (in media, 60 % succo, 40 % acqua), senza aggiunta di zuccheri	31	132	92.4	0.2	0.2	0	0	0	0	7.2	0	7.1	0	0
Succo di limone	30	125	92.5	0.4	0.3	0	0	0.1	0	6.1	0	6.1	0.4	0

Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta-carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0	3	280	14	36	13	30	1.2	0.2	1.0	1	0	11	0	0.1	0.04	0.06	0.1	0.05	0	11	0.10	40
0	2	180	2	8	8	17	0.3	0.1	1.4	6	0	73	0	0.9	0.07	0.04	0.4	0.05	0	2	0.18	5
0	1	130	2	10	8	17	0.3	0.1	1.7	6	0	67	0	1.1	0.06	0.04	0.4	0.04	0	1	0.18	3
0	1	210	<1	20	9	34	0.6	0.2	0.9	6	0	74	0	0.4	0.04	0.03	0.3	0.02	0	19	0.20	40
0	2	200	2	12	8	19	0.4	0.1	1.0	0	0	3	0	0.7	0.05	0.03	0.2	0.07	0	43	0.06	4
0.1	21	780	10	80	41	110	2.3	0.2	2.0	0	0	0	0	0	0.12	0.06	0.5	0.11	0	4	0.10	1

0	2	260	1	14	9	18	0.4	0.1	0.5	61	0	729	0	0.5	0.03	0.04	0.5	0.06	0	3	0.23	3
0	2	280	1	15	10	20	0.4	0.1	0.5	61	0	729	0	0.5	0.03	0.05	0.5	0.06	0	4	0.26	4
0	2	120	35	13	14	10	0.3	0.1	tr.	-	-	-	0	<0.1	0.06	0.02	0.2	0.07	0	6	0.15	8
0	2	130	39	14	15	11	0.3	0.1	tr.	5	0	56	0	0.1	0.06	0.03	0.3	0.08	0	7	0.17	9
0	2	220	50	72	10	16	0.2	0.1	1.9	4	0	50	0	0.2	0.02	0.02	0.2	0.02	0	4	0.07	8
0	<1	87	5	10	6	13	0.3	0.1	1.9	4	0	51	0	0.4	0.01	0.02	0.4	0.02	0	4	0.11	3
0	<1	94	5	10	7	13	0.3	0.1	2.0	6	0	70	0	0.5	0.01	0.02	0.4	0.02	0	4	0.12	4
0	2	100	2	9	6	12	0.2	0.1	0.7	-	-	0	0	0.3	0.02	0.02	0.2	0.02	0	5	0.08	2
0	2	110	2	10	7	13	0.2	0.1	0.8	0	0	4	0	0.4	0.02	0.03	0.2	0.02	0	5	0.09	3
0	<1	87	3	9	6	14	0.3	0.1	2.6	7	0	81	0	0.5	0.01	0.02	0.6	0.01	0	1	0.14	2
0	<1	96	3	10	6	15	0.4	0.1	2.9	10	0	118	0	0.5	0.01	0.03	0.6	0.01	0	1	0.15	3
0	4	97	2	4	4	8	0.2	0.1	0.7	-	-	-	0	0.3	0.02	0.02	<0.1	0.04	0	6	0.08	2
0	4	110	2	5	4	9	0.2	0.1	0.8	-	-	-	0	0.4	0.02	0.02	<0.1	0.05	0	7	0.09	3

0	1	110	3	6	7	10	0.1	0.1	2.0	3	0	40	0	0.1	0.04	0.01	0.1	0.02	0	12	0.08	12
0	1	180	4	11	11	16	0.2	0.1	2.1	4	0	47	0	0.2	0.08	0.03	0.3	0.05	0	20	0.18	31
0	1	180	4	11	11	16	0.2	0.1	2.1	4	0	47	0	0.2	0.08	0.03	0.3	0.05	0	20	0.18	30
0	2	140	3	11	8	14	0.2	0.1	1.5	0	0	4	0	0.3	0.04	0.02	0.2	0.03	0	8	0.08	11
0	2	82	2	9	5	8	0.1	0.1	0.9	0	0	2	0	0.2	0.02	0.01	0.1	0.02	0	5	0.05	7
0.1	21	100	4	11	24	9	0.1	0.1	0.6	1	0	9	0	<0.1	0.04	0.01	0.1	0.04	0	10	0.19	25

Frutta

	Energia kcal		Energia Kj		Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g		Acidi grassi saturi g		Acidi grassi monoinsaturi g		Acidi grassi polinsaturi g		Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g		Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Succo di mele	45	190	87.7	0.1	0.1	0	0	0.1	0	10.8	0	10.3	tr.	0							
Succo di pere	51	214	85.7	0.5	0.5	0.2	0	0.2	0	11.0	0	11.0	tr.	0							
Succo d'uva	62	262	83.5	0.2	0.1	tr.	tr.	tr.	0	15.0	0	14.8	tr.	0							

## CEREALI, PRODOTTI A BASE DI CEREALI E PATATE

### Pane e prodotti da panetteria

Bürli di San Gallo (farina semi-bianca)	231	979	42.5	9.1	1.0	0.1	0.1	0.5	0	44.6	43.9	0.3	3.5	0
Cornetti (in media)	400	1670	26.4	7.8	22.0	12.8	5.1	1.4	68	41.1	38.0	2.7	3.4	0
Cornetto al burro, bianco	432	1810	21.6	8.8	24.2	14.2	5.7	1.5	75	43.5	39.8	3.3	2.6	0
Cornetto al burro, integrale	368	1540	31.1	6.8	19.7	11.5	4.6	1.3	61	38.7	36.2	2.2	4.2	0
Cornetto di Sils (con sale iodato)	423	1770	25.2	9.1	25.1	14.7	5.8	1.5	78	39.4	37.6	1.3	1.9	0
Galette di riso integrale	390	1650	5.8	7.7	2.8	0.6	1.0	1.0	0	81.5	80.0	1.5	4.2	0
Pane (in media)	264	1110	38.7	9.2	4.6	2.3	1.0	0.7	15	44.6	42.9	1.3	3.7	0
Pane alle noci	339	1420	36.3	9.4	18.5	3.9	3.4	10.0	26	30.8	28.2	1.8	5.8	0
Pane bianco	242	1030	40.0	8.5	0.8	0.2	0.1	0.4	0	48.9	48.2	0.2	2.5	0
Pane bigio	234	991	41.8	9.5	1.2	0.2	0.1	0.6	0	44.3	43.5	0.5	4.1	0
Pane bigio (con sale iodato)	234	991	41.8	9.5	1.2	0.2	0.1	0.6	0	44.3	43.5	0.5	4.1	0
Pane contadino	241	1020	40.8	9.2	2.0	0.7	0.4	0.6	4	44.3	41.7	2.4	4.4	0
Pane croccante (Knäckebrot), integrale	332	1400	13.7	12.0	1.7	0.3	0.2	1.1	0	61.1	57.6	3.3	12.4	0
Pane croccante (Knäckebrot), integrale con semi di lino	346	1460	13.7	12.5	4.9	0.5	0.8	3.3	0	56.0	51.7	3.2	13.8	0
Pane croccante (Knäckebrot), integrale con semi di sesamo	359	1510	13.3	12.8	6.5	1.1	2.4	2.8	0	56.1	51.8	3.0	12.3	0
Pane di segale (con lievito)	215	910	43.9	6.5	0.9	0.1	0.1	0.4	0	41.5	37.6	3.8	7.7	0
Pane di segale vallesano	227	960	40.6	7.6	1.0	0.1	0.1	0.5	0	42.6	38.9	3.4	8.8	0
Pane di tritello di segale	235	994	38.3	7.7	1.0	0.2	0.1	0.5	0	44.1	40.1	3.8	9.4	0
Pane integrale di grano (pane graham)	213	899	45.5	8.6	1.3	0.2	0.1	0.9	0	38.3	37.6	0.7	6.9	0
Pane parigino (baguette)	255	1080	36.8	9.0	0.9	0.2	0.1	0.5	0	51.2	50.1	0.5	2.9	0
Pane per toast al burro	316	1330	33.5	8.9	10.4	6.0	2.4	0.9	42	45.7	42.6	2.7	2.2	0
Pane per toast all'olio vegetale	332	1390	31.9	8.8	12.2	2.0	5.0	4.5	20	45.6	42.6	2.7	2.2	0



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0	2	120	2	7	6	8	0.2	0.1	2.0	0	0	0	0	0.5	0.02	0.02	0.2	0.04	0	1	0.07	7	
0	2	110	2	9	7	16	0.3	0.2	1.0	0	0	0	0	0.4	0.03	0.03	0.2	0.01	0	9	0.05	3	
0	2	140	2	17	10	14	0.3	0.1	1.0	0	0	3	0	tr.	0.03	0.03	0.2	0.02	0	3	0.04	2	

2.1	840	140	1280	16	37	130	1.7	1.2	1.2	0	0	0	0	0.3	0.15	0.07	0.8	0.18	0	21	0.37	0
1.2	460	160	730	33	24	110	1.0	1.0	1.7	184	177	82	0.4	0.6	0.12	0.10	0.8	0.11	< 0.1	22	0.36	< 1
1.2	490	170	770	52	25	120	1.0	0.9	1.9	203	195	91	0.5	0.6	0.12	0.11	0.7	0.11	0.1	22	0.38	< 1
1.1	440	160	690	15	24	110	1.0	1.0	1.5	164	158	73	0.3	0.6	0.12	0.09	0.8	0.10	< 0.1	23	0.34	0
4.1	1630	140	2510	35	11	68	0.4	0.5	100.0	190	186	49	0.4	0.5	0.11	0.09	0.6	0.05	< 0.1	20	0.35	0
0.8	330	290	tr.	11	130	360	1.5	3.0	tr.	0	0	0	tr.	0.7	0.06	0.17	7.8	0.15	0	21	1.00	0
1.6	620	170	970	29	36	130	1.5	1.2	2.6	33	31	14	0.1	0.4	0.17	0.10	1.2	0.12	< 0.1	22	0.39	< 1
1.2	490	240	750	32	67	210	2.2	2.1	2.9	39	38	17	0.1	1.2	0.23	0.12	1.6	0.22	< 0.1	48	0.73	< 1
1.7	680	130	1060	8	15	61	0.6	0.5	0.9	0	0	0	0	0.1	0.11	0.04	0.7	0.06	0	17	0.24	0
1.6	630	150	970	20	38	150	1.6	1.3	1.3	0	0	0	0	0.3	0.23	0.07	1.1	0.08	0	21	0.33	0
1.6	620	150	970	20	38	150	1.6	1.3	40.0	0	0	0	0	0.3	0.23	0.07	1.1	0.08	0	21	0.33	0
1.8	710	200	1090	46	38	170	1.5	1.4	1.3	10	10	5	0	0.3	0.20	0.13	1.1	0.11	< 0.1	25	0.40	< 1
1.5	600	380	950	26	100	340	4.0	3.4	41.0	0	0	2	0	1.2	0.41	0.19	3.4	0.40	0	59	1.13	0
1.5	600	410	950	47	130	360	4.3	3.5	42.0	0	0	2	0	2.5	0.54	0.19	3.4	0.41	0	62	1.12	< 1
1.5	600	390	940	120	130	360	4.5	3.9	42.0	0	0	3	0	1.3	0.44	0.18	3.6	0.40	0	65	1.05	0
1.3	530	230	820	20	45	180	1.8	1.9	2.7	0	0	1	0	0.5	0.16	0.11	1.0	0.17	0	18	0.43	0
1.4	570	250	900	20	53	220	2.1	2.2	3.0	0	0	0	0	0.5	0.19	0.15	1.3	0.21	0	33	0.56	0
1.4	570	260	900	21	56	230	2.2	2.4	3.3	0	0	0	0	0.6	0.20	0.14	1.2	0.21	0	23	0.55	0
1.4	580	250	880	20	82	220	3.1	2.2	1.8	0	0	3	0	1.0	0.23	0.11	3.0	0.26	0	22	0.58	0
1.6	660	140	1020	10	22	81	0.9	0.7	1.0	0	0	0	0	0.2	0.12	0.03	0.6	0.09	< 0.1	9	0.26	0
1.4	540	180	860	46	14	88	0.5	0.6	4.9	87	84	37	0.2	0.3	0.11	0.12	0.7	0.06	0.1	22	0.36	< 1
1.4	540	170	860	45	14	86	0.5	0.6	4.9	19	18	7	0.1	3.5	0.11	0.12	0.7	0.06	0.1	22	0.36	< 1

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Pane semi-bianco	240	1020	40.2	9.4	1.1	0.1	0.1	0.5	0	46.4	45.6	0.4	3.7	0
Pane semi-bianco (con sale iodato)	240	1020	40.2	9.4	1.1	0.1	0.1	0.5	0	46.4	45.6	0.4	3.7	0
Pane ticinese	323	1360	25.4	10.3	5.2	0.7	1.5	2.9	0	57.1	56.0	0.6	2.9	0
Panino al latte	309	1300	33.1	9.4	8.7	4.9	2.0	0.8	23	47.3	43.5	3.4	2.2	0
Panino «Bürli» (farina semibianca)	215	912	46.7	8.6	1.0	0.2	0.2	0.5	0	41.5	41.0	0.4	2.9	0
Panino di Sils (con sale iodato)	282	1190	35.3	9.3	4.9	0.9	1.8	1.9	1	48.9	46.2	2.2	2.3	0
Panino «Semmeli»/«Mütschli»	262	1110	35.0	8.9	0.8	0.2	0.1	0.5	0	53.4	51.4	1.0	2.6	0
Treccia al burro	325	1370	32.5	9.0	11.4	6.5	2.6	0.9	45	45.7	42.4	2.9	2.1	0
Treccia al burro, integrale	272	1150	36.9	9.5	6.4	3.2	1.4	1.2	22	40.4	39.5	0.9	7.3	0
Zwieback	428	1810	4.4	14.7	9.5	4.9	2.7	1.1	13	69.6	54.6	14.4	2.7	0
Zwieback integrali	412	1740	5.2	17.6	9.0	4.0	2.4	1.6	9	61.2	47.2	13.8	7.8	0

### Cereali, fiocchi di cereali e pseudocereali

Amaranto, crudo	376	1580	11.1	15.8	7.0	1.5	1.7	2.8	0	56.8	55.1	1.7	11.0	0
Amaranto, cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	120	504	71.2	5.3	2.1	0.4	0.5	0.8	0	18.1	17.6	0.5	3.5	0
Avena, crusca	371	1560	6.6	18.5	7.0	1.3	2.4	2.8	0	50.8	49.3	1.5	15.4	0
Avena, fiocchi	381	1600	8.7	13.5	7.5	1.0	3.0	3.0	0	59.5	58.0	1.0	10.5	0
Fiocchi di cereali (in media)	348	1470	12.9	10.8	3.2	0.6	0.9	1.4	0	64.0	62.0	1.5	9.7	0
Fruento, crusca	264	1090	11.5	15.2	4.7	0.8	0.8	2.3	0	17.7	13.4	1.9	45.1	0
Fruento, fiocchi, integrali	335	1420	12.1	13.5	1.8	0.3	0.2	0.8	0	59.6	58.5	0.7	13.3	0
Fruento (grano tenero), chicco intero	327	1380	12.6	11.4	1.8	0.3	0.2	0.8	0	59.6	58.2	0.7	13.3	0
Germe di frumento	375	1580	7.5	29.2	9.5	1.8	1.5	5.7	0	35.1	17.8	10.0	16.3	0
Grano duro, semola, secca	353	1500	12.1	12.0	1.4	0.2	0.1	0.5	0	71.4	70.4	1.0	3.4	0
Grano saraceno, sgusciato	346	1470	12.8	9.8	1.7	0.4	0.6	0.6	0	71.0	70.6	0.4	3.7	0
Mais, semolino (polenta), secco	350	1480	11.0	8.8	1.1	0.1	0.4	0.4	0	73.8	72.0	1.5	5.0	0
Mais, semolino (polenta), cotta	79	336	80.0	2.0	0.2	0	0.1	0.1	0	16.7	16.3	0.3	1.1	0
Miglio, fiocchi, integrali	360	1520	10.5	10.6	3.9	0.9	0.8	1.7	0	68.8	66.4	1.6	3.9	0
Miglio, grano sgusciato, secco	360	1520	12.1	10.6	3.9	1.0	0.9	1.9	0	68.8	60.0	1.5	3.8	0
Orzo, fiocchi	333	1410	12.4	8.5	1.5	0.3	0.1	0.7	0	66.1	63.6	2.2	10.3	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
1.7	680	150	1050	16	38	130	1.8	1.3	1.1	0	0	0	0	0.3	0.15	0.07	0.8	0.19	0	21	0.38	0	
1.7	670	150	1050	16	38	130	1.8	1.3	44.0	0	0	0	0	0.3	0.15	0.07	0.8	0.19	0	21	0.38	0	
1.7	670	170	1040	13	29	110	1.3	1.0	1.1	0	0	0	0	2.0	0.16	0.07	1.0	0.14	< 0.1	28	0.37	0	
1.6	650	200	1020	56	27	130	1.1	0.9	-	71	68	31	0.1	0.3	0.13	0.15	0.8	0.13	< 0.1	27	0.41	< 1	
1.9	770	120	1170	17	28	110	1.3	1.0	1.1	0	0	0	0	0.2	0.15	0.07	0.8	0.12	0	23	0.31	0	
1.5	610	190	970	57	15	89	0.5	0.6	39.0	0	0	1	0	1.1	0.14	0.12	0.7	0.06	< 0.1	20	0.40	< 1	
1.6	660	150	1020	8	13	60	0.5	0.5	0.9	0	0	0	0	0.1	0.11	0.04	0.7	0.06	< 0.1	12	0.23	0	
1.5	590	180	930	49	14	90	0.5	0.6	5.1	96	92	41	0.2	0.3	0.11	0.13	0.7	0.06	0.1	23	0.37	< 1	
1.2	460	270	710	22	86	240	3.3	2.3	2.4	44	42	22	0.1	1.1	0.25	0.15	3.3	0.29	< 0.1	34	0.67	0	
2.0	800	260	1220	69	21	100	0.6	0.6	49.0	41	39	19	0.1	0.5	0.13	0.22	0.8	0.06	0.1	24	0.46	< 1	
1.9	740	390	1160	99	98	320	3.6	2.7	48.0	28	27	17	0.1	1.4	0.29	0.27	3.5	0.32	0.1	32	0.85	< 1	

0	4	480	110	160	250	560	9.0	3.7	2.5	0	0	0	0	1.2	0.08	0.19	1.2	0.53	0	64	0.95	4
0	2	150	36	58	84	180	3.0	1.2	0.8	0	0	0	0	0.4	0.02	0.06	0.3	0.11	0	16	0.27	1
0	4	570	61	58	240	730	5.4	3.1	0.8	0	0	0	0	1.7	0.85	0.22	0.9	0.36	0	52	1.25	0
0.1	20	400	61	53	120	410	3.8	3.0	0.5	0	0	1	0	0.8	0.42	0.13	0.8	0.10	0	47	0.69	0
0	7	250	34	26	94	280	3.6	2.2	2.3	0	0	4	0	0.6	0.32	0.10	2.8	0.27	0	38	0.71	0
0	2	1340	150	67	480	1140	16.0	9.2	2.4	0	0	6	0	2.7	0.83	0.51	18.0	0.54	0	195	2.25	0
0	8	380	55	33	97	340	3.2	2.6	6.7	2	0	20	0	1.0	0.46	0.09	5.1	0.27	0	87	1.18	0
0	8	380	55	33	97	340	3.2	2.6	6.7	2	0	20	0	1.4	0.46	0.09	5.1	0.27	0	87	1.20	0
0	7	990	80	54	250	1000	6.9	18.0	0.3	5	0	62	0	10.2	1.99	0.14	1.7	0.90	0	143	1.23	0
0	1	150	87	17	27	100	0.9	2.2	5.1	1	0	9	0	0.1	0.07	0.06	2.2	0.08	0	57	0.35	0
0	2	390	12	18	140	320	3.8	2.7	0.5	1	0	13	0	0.8	0.37	0.15	2.9	0.36	0	50	1.23	0
0	1	80	15	4	20	73	1.0	0.4	2.5	13	0	156	0	0.5	0.05	0.04	1.2	0.10	0	5	0.26	0
0.6	230	18	340	7	5	17	0.2	0.1	0.7	2	0	20	0	0.1	0.01	0.01	0.3	0.02	0	1	0.06	0
0	3	170	15	10	120	280	6.9	2.9	2.5	0	0	0	0	0.1	0.33	0.11	1.8	0.41	0	20	0.71	0
0	3	170	15	10	120	280	6.9	2.9	2.5	0	0	0	0	0.4	0.34	0.11	1.8	0.32	0	20	0.38	0
0	3	160	20	16	66	190	2.0	1.3	1.0	0	0	0	0	0.3	0.20	0.08	3.1	0.29	0	19	0.49	0

Cereali, prodotti a base di cereali e patate

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Orzo perlato, secco	347	1470	12.2	10.4	1.4	0.3	0.1	0.6	0	71.0	68.4	2.2	4.6	0
Quinoa, cruda	368	1550	12.6	14.8	5.0	0.5	1.3	2.6	-	62.4	59.9	1.8	6.6	0
Quinoa, cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	121	510	71.0	5.1	1.6	0.2	0.4	0.8	0	20.5	19.6	0.6	2.2	0
<b>Muesli</b>														
Birchermüesli, preparato (non zuccherato)	87	366	81.2	2.7	3.1	1.2	1.0	0.7	5	11.2	2.8	8.3	1.9	0
Cornflakes	363	1540	5.1	7.7	0.6	0.1	0.2	0.2	0	79.7	72.5	7.2	4.0	0
<b>Riso</b>														
Riso brillato, secco	352	1490	12.3	7.4	0.9	0.2	0.3	0.3	0	78.0	77.8	0.2	1.0	0
Riso brillato, bollito in acqua salata (sale non iodato)	111	471	72.7	2.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0	24.5	24.5	0.1	0.3	0
Riso integrale, secco	350	1480	12.6	7.4	2.8	0.6	0.9	1.0	0	71.4	70.8	0.6	5.0	0
Riso integrale, bollito in acqua salata (sale non iodato)	126	534	69.0	2.8	1.0	0.2	0.3	0.3	0	25.7	25.5	0.2	1.8	0
Riso tipo parboiled, secco	356	1510	11.3	7.5	1.0	0.2	0.3	0.3	0	78.6	72.1	0.4	1.3	0
Riso tipo parboiled, bollito in acqua salata (sale non iodato)	115	489	71.6	2.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0	25.4	23.3	0.1	0.4	0
<b>Pasta</b>														
Pasta, secca	353	1500	10.0	12.6	1.2	0.2	0.1	0.5	0	70.5	69.7	0.4	5.1	0
Pasta, cotta in acqua salata (sale non iodato)	158	670	60.5	5.9	0.6	0.1	0	0.2	0	31.2	30.8	0.2	2.4	0
Pasta all'uovo, secca	365	1550	10.7	13.3	2.8	0.5	0.4	1.0	86	69.9	64.0	3.7	3.4	0
Pasta all'uovo, cotta in acqua salata (sale non iodato)	132	559	67.7	5.0	1.1	0.2	0.1	0.4	32	25.0	22.9	1.3	1.3	0
Pasta integrale, secca	338	1430	10.5	12.6	2.5	0.4	0.3	1.1	0	60.6	59.5	0.7	11.5	0
Pasta integrale, cotta in acqua salata (sale non iodato)	152	641	61.2	5.9	1.2	0.2	0.1	0.5	0	26.8	26.3	0.3	5.4	0
Pasta fresca, con ripieno di carne, cotta	174	734	60.3	6.9	4.7	1.7	2.0	0.8	26	25.1	22.1	1.0	2.2	0
Pasta fresca, con ripieno di spinaci e ricotta, cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	180	759	61.1	7.1	4.9	1.7	1.7	0.8	46	25.8	25.1	0.7	1.5	0
Pasta fresca, con ripieno di spinaci e ricotta, cruda	215	908	51.6	8.2	5.7	2.0	1.9	1.0	54	31.5	30.6	0.8	1.8	0
<b>Farine e amidi</b>														
Amido di frumento	348	1480	12.3	0.4	0.1	0	0	0.1	0	85.8	85.8	0	1.2	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0	5	270	110	18	65	210	3.0	2.1	1.0	0	0	0	0	< 0.1	0.27	0.08	3.1	0.25	0	20	0.17	0	
0	10	800	110	80	280	330	8.0	2.5	1.6	1	0	8	0	4.0	0.41	0.32	0.5	0.42	0	115	0.83	< 1	
0	3	220	37	32	95	110	2.7	0.8	0.6	0	0	3	0	1.4	0.09	0.08	0.1	0.09	0	30	0.24	< 1	
0.1	20	160	47	58	18	75	0.4	0.5	5.8	16	15	19	0	0.8	0.05	0.09	0.2	0.05	< 0.1	13	0.23	5	
2.4	960	120	1800	13	14	59	2.0	0.3	1.0	14	0	170	0	0.1	0.06	0.06	1.4	0.07	0	6	0.17	0	
0	< 1	85	27	6	24	120	0.2	1.1	1.9	0	0	0	0	< 0.1	0.09	0.04	1.9	0.08	0	19	0.43	0	
1.3	530	15	800	7	9	37	0.1	0.3	0.9	0	0	0	0	< 0.1	0.02	0.01	0.5	0.01	0	5	0.11	0	
0	4	220	230	11	120	160	1.1	1.6	2.2	0	0	0	0	0.2	0.35	0.05	4.3	0.12	0	48	1.02	0	
1.5	610	66	1000	9	45	59	0.4	0.6	1.1	0	0	0	0	< 0.1	0.07	0.01	1.2	0.02	0	13	0.29	0	
0	< 1	160	40	58	32	170	0.4	1.7	2.2	0	0	0	0	< 0.1	0.28	0.04	5.0	0.12	0	13	0.79	0	
1.4	540	29	830	24	11	56	0.1	0.6	1.0	0	0	0	0	< 0.1	0.05	0.01	1.3	0.02	0	3	0.20	0	
0	5	200	22	22	56	170	1.5	1.5	0.6	0	0	0	0	0.2	0.09	0.06	2.0	0.17	0	31	0.30	0	
1.0	420	56	640	10	22	73	0.5	0.7	0.5	0	0	0	0	< 0.1	0.04	0.02	0.8	0.07	0	10	0.13	0	
0	17	220	31	23	42	150	3.0	1.3	3.3	63	63	0	0	0.2	0.17	0.07	1.9	0.06	0	22	0.30	0	
0.9	340	49	520	8	13	55	0.8	0.5	1.4	21	21	0	0	< 0.1	0.05	0.02	0.6	0.02	0	6	0.10	0	
0	5	390	22	34	120	370	3.9	3.0	1.9	0	0	0	0	0.2	0.67	0.11	3.1	0.20	0	40	0.80	0	
1.0	420	110	640	15	48	160	1.4	1.4	1.1	0	0	0	0	< 0.1	0.27	0.04	1.3	0.08	0	13	0.34	0	
0.7	300	95	450	29	18	86	0.8	0.7	8.0	28	21	82	0.4	0.3	0.19	0.05	0.5	0.05	0.6	14	0.32	< 1	
0.5	190	79	590	52	15	80	0.6	1.0	7.0	58	30	337	0.2	0.8	0.04	0.08	0.7	0.05	0.2	24	0.34	2	
1.1	440	150	690	63	20	97	0.9	1.2	8.1	75	38	434	0.2	0.9	0.06	0.12	0.9	0.07	0.2	39	0.44	3	
0	2	16	5	0	4	20	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	< 0.1	0	0	0	0	0	

	Energia kcal		Energia Kj		Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g		Acidi grassi saturi g		Acidi grassi monoinsaturi g		Acidi grassi polinsaturi g		Colesterolo mg		Carboidrati disponibili g		Amido g		Zuccheri g		Fibre alimentari g		Alcool g	
Farina (in media)	343	1450	14.8	12.4	1.4	0.3	0.2	0.8	0	67.8	66.8	0.4	4.7	0												
Farina bianca (in media)	344	1460	14.9	12.2	1.3	0.3	0.2	0.7	0	68.9	67.9	0.4	3.8	0												
Farina di frumento (farina bianca) tipo 400	346	1470	12.5	11.5	1.1	0.3	0.1	0.6	0	71.0	70.0	0.3	3.2	0												
Farina di frumento (farina bianca) tipo 550	344	1460	15.1	12.0	1.3	0.3	0.2	0.7	0	69.5	68.5	0.3	3.2	0												
Farina di frumento (farina semibianca) tipo 720	340	1440	15.4	13.0	1.5	0.2	0.2	0.7	0	66.2	65.2	0.5	5.0	0												
Farina di frumento (farina bigia) tipo 1100	339	1440	11.3	13.5	1.7	0.3	0.2	0.9	0	64.6	63.5	0.6	5.7	0												
Farina di frumento (farina integrale) tipo 1700	338	1430	13.4	13.5	2.0	0.3	0.2	1.5	0	61.0	60.0	1.0	11.0	0												
Farina di grano saraceno	348	1470	12.1	11.5	2.2	0.3	0.5	0.6	0	68.4	68.4	0	4.2	0												
Farina di segale (farina semibianca), tipo 815	334	1420	13.8	6.9	1.0	0.1	0.1	0.5	0	71.0	64.1	6.5	6.5	0												
Farina di segale (farina bigia), tipo 1050	336	1420	13.3	9.0	1.3	0.2	0.1	0.6	0	67.8	61.6	6.2	8.6	0												
Farina di segale (farina integrale, cruschetto), tipo 1800	337	1420	14.3	10.8	1.5	0.2	0.2	0.7	0	63.1	56.9	5.8	14.1	0												
Farina di spelta (farina bianca), tipo 550	348	1480	13.1	13.3	1.5	0.3	0.3	0.7	0	69.0	68.5	0.9	2.8	0												
Farina di spelta (farina bigia), tipo 1100	348	1480	12.7	14.3	2.2	0.3	0.5	1.2	-	65.0	-	1.4	5.7	0												
Farina di spelta (farina integrale), tipo 1900	346	1460	12.4	15.6	2.7	0.4	0.7	1.5	-	60.0	-	1.2	9.4	0												
Farina per knöpfli	351	1490	13.2	11.9	1.3	0.2	0.1	0.5	0	71.3	70.3	0.9	3.3	0												
Fecola di mais	354	1510	11.0	0.3	tr.	tr.	tr.	tr.	0	88.0	88.0	tr.	0.6	0												
Fecola di patate	336	1430	15.7	0.6	0.1	0	0	0.1	0	83.1	83.1	0	0.1	0												
Pangrattato	373	1580	6.8	12.7	2.1	0.5	0.3	0.7	0	73.5	69.1	4.4	4.5	0												

### Pasta per torte

Pasta frolla, con burro, dolce, cruda	424	1770	22.4	7.8	22.9	13.0	5.5	1.6	115	45.8	34.9	10.5	1.6	0
Pasta frolla, con burro, dolce, cotta al forno	589	2460	0	10.8	31.8	18.1	7.6	2.2	159	63.6	48.5	14.6	2.3	0
Pasta frolla, con grasso vegetale, dolce, cruda	419	1750	23.0	7.8	22.4	6.2	10.1	4.2	58	45.8	35.0	10.4	1.6	0
Pasta frolla, con grasso vegetale, dolce, cotta al forno	581	2430	0	10.8	31.1	8.6	14.0	5.8	81	63.6	48.7	14.4	2.3	0
Pasta lievitata, con burro, dolce, cruda	311	1310	35.8	8.6	11.1	6.1	2.7	1.0	67	43.2	36.4	6.4	1.9	0
Pasta lievitata, con grasso vegetale, dolce, cruda	304	1280	38.1	9.1	11.5	3.4	4.9	2.2	46	40.0	38.5	1.1	2.1	0
Pasta per tarte flabée cruda	221	934	47.7	7.5	2.9	1.4	0.6	0.5	6	39.9	38.9	0.6	2.7	0
Pasta per pizza, con olio d'oliva, cruda	229	967	46.8	7.0	3.6	0.5	2.2	0.6	0	41.2	40.6	0.2	2.0	0
Pasta per strudel, cruda	234	991	44.3	7.6	2.5	0.3	1.4	0.6	0	44.3	43.6	0.2	2.0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0	4	200	44	14	45	150	1.9	1.4	1.1	0	0	0	0	0.4	0.25	0.05	1.3	0.19	0	20	0.56	0	
0	2	180	45	11	33	120	1.5	1.1	0.9	0	0	0	0	0.3	0.21	0.04	0.8	0.16	0	16	0.48	0	
0	2	170	50	5	14	62	0.6	0.5	0.7	0	0	0	0	0.2	0.16	0.01	0.7	0.05	0	10	0.33	0	
0	2	180	45	11	34	120	1.5	1.1	0.9	0	0	0	0	0.3	0.21	0.04	0.8	0.16	0	16	0.48	0	
0	3	190	40	17	53	180	2.4	1.7	1.1	0	0	0	0	0.4	0.26	0.06	0.9	0.28	0	22	0.63	0	
0	3	200	40	24	54	210	2.2	1.9	1.4	0	0	0	0	0.4	0.41	0.07	1.4	0.11	0	22	0.56	0	
0	17	390	37	26	130	350	5.0	3.4	2.4	0	0	5	0	1.6	0.47	0.17	5.0	0.46	0	50	1.20	0	
0	17	390	10	24	160	260	2.5	2.3	2.5	0	0	0	0	0.3	0.55	0.15	4.8	0.34	0	67	1.53	0	
0	1	170	32	22	26	130	2.1	1.5	2.1	1	0	7	0	0.3	0.18	0.09	0.6	0.11	0	15	0.60	0	
0	1	300	35	28	50	200	2.1	2.1	2.9	1	0	7	0	0.6	0.25	0.10	1.2	0.20	0	37	0.57	0	
0	2	390	69	26	82	340	3.2	3.6	4.5	0	0	0	0	0.9	0.37	0.22	1.9	0.35	0	70	1.10	0	
0	7	100	45	22	23	110	1.0	0.9	0.9	-	0	0	0	0.3	0.27	0.04	0.8	0.07	0	16	0.37	0	
0.1	27	210	-	28	64	240	2.4	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	13	390	-	35	140	450	3.6	4.5	-	-	-	-	-	1.4	0.46	0.09	-	0.20	-	-	0.68	-	
0	1	160	80	15	24	94	0.8	1.8	4.2	1	0	7	0	0.1	0.09	0.05	1.9	0.07	0	48	0.35	0	
0	6	5	6	1	2	22	0.5	0.6	2.5	16	0	190	0	0	0	0	tr.	tr.	0	1	tr.	0	
0	8	15	5	35	6	7	1.8	0.2	1.0	0	0	0	0	tr.	0.01	0.01	0.1	0.01	0	0	0.01	0	
1.0	400	130	700	50	23	100	1.2	0.9	2.8	0	0	0	0	0.4	0.20	0.05	0.8	0.11	0	39	0.60	0	
0.7	280	110	430	16	19	94	1.0	0.8	4.7	228	220	95	0.6	0.6	0.12	0.07	0.4	0.10	0.2	17	0.53	0	
1.0	380	160	600	23	26	130	1.4	1.1	6.5	285	275	119	0.8	0.9	0.13	0.09	0.5	0.12	0.2	12	0.56	0	
0.7	290	120	450	15	19	94	1.0	0.8	21.0	229	221	92	1.5	5.3	0.12	0.06	0.5	0.10	0.2	17	0.56	0	
1.0	400	160	630	21	26	130	1.4	1.1	29.0	318	307	128	2.1	7.3	0.17	0.09	0.6	0.13	0.3	24	0.77	0	
0.9	380	160	590	34	22	110	1.1	0.9	5.2	108	104	43	0.3	0.4	0.15	0.14	0.8	0.12	0.1	38	0.60	< 1	
1.0	400	170	630	35	23	120	1.1	0.9	5.7	115	111	44	0.7	2.5	0.16	0.15	0.9	0.13	0.2	40	0.64	< 1	
1.3	500	110	780	11	25	88	1.1	0.8	0.8	21	20	9	0	0.2	0.14	0.04	0.6	0.13	0	18	0.34	0	
0.7	290	110	470	6	9	44	0.4	0.4	0.6	0	0	3	0	1.0	0.11	0.04	0.6	0.04	0	20	0.24	0	
1.9	750	110	1150	10	22	77	1.0	0.7	0.9	0	0	0	0	0.7	0.13	0.02	0.5	0.10	0	10	0.31	0	

Cereali, prodotti a base di cereali e patate

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Pasta per torta, con burro, cruda	375	1570	32.5	6.7	21.2	12.4	4.9	1.3	55	38.5	37.8	0.3	1.8	0
Pasta per torta, con grasso vegetale, cruda	370	1540	33.1	6.7	20.6	5.7	9.4	3.9	0	38.4	37.9	0.2	1.8	0
Pasta per torta, integrale, con burro, cruda	372	1550	31.5	7.6	21.5	12.4	4.9	1.8	55	33.8	33.1	0.7	6.1	0
Pasta per torta, integrale, con grasso vegetale, cruda	366	1530	32.1	7.6	21.0	5.7	9.4	4.3	0	33.8	33.2	0.6	6.1	0
Pasta sfoglia di quark, con burro, cruda	401	1670	34.8	7.1	28.3	16.8	6.6	1.6	78	29.0	27.2	1.3	1.3	0
Pasta sfoglia di quark, con grasso vegetale, cruda	396	1650	35.5	7.1	27.7	9.3	11.6	4.4	17	28.9	27.3	1.1	1.3	0
Pasta sfoglia (con grasso vegetale), cruda	374	1560	33.4	5.8	23.1	6.4	10.6	4.2	0	35.1	34.6	0.1	1.6	0
Pasta sfoglia, fatta in casa (al burro), cruda	364	1510	39.8	5.2	24.7	14.6	5.8	1.4	65	29.4	28.8	0.3	1.3	0
Pasta sfoglia, fatta in casa (con grasso vegetale), cruda	358	1490	40.5	5.2	24.1	6.7	11.1	4.4	0	29.4	28.9	0.1	1.3	0

### Patate, prodotti a base di patate e altri tuberi ricchi di amido

Fiocchi di patate, con latte in polvere e sale (purea istantanea)	365	1540	13.0	11.3	5.3	3.1	1.2	0.5	13	65.5	55.3	10.3	4.7	0
Manioca, radice, cruda	140	594	62.8	1.0	0.2	0.1	0.1	0	0	32.1	31.6	0.5	2.9	0
Manioca, radice, cotta (senza aggiunta di sale)	131	555	62.8	1.0	0.2	0.1	0.1	0	0	29.8	29.4	0.4	2.8	0
Patata dolce, cruda	81	344	77.3	1.6	0.1	0	0	0	0	17.1	12.7	4.2	3.0	0
Patata dolce, al vapore (senza aggiunta di sale)	81	344	78.3	1.6	0.1	0	0	0	0	17.1	12.7	4.2	3.0	0
Patate fritte al forno, surgelate	127	535	73.7	1.8	5.0	0.4	3.6	0.7	0	18.1	17.2	0.9	1.4	0
Patate fritte, cotte al forno, non salate	232	972	52.1	3.3	9.1	0.7	6.6	1.2	0	33.0	31.3	1.6	2.5	0
Patate fritte, fritte in olio di girasole HO, non salate	286	1200	46.5	3.2	15.4	1.1	11.3	2.1	0	32.4	30.8	1.6	2.5	0
Patate, pelate, crude	76	320	78.7	2.0	0.1	0	0	0.1	0	15.6	14.7	0.7	2.1	0
Patate, pelate, al vapore (senza aggiunta di sale)	76	320	80.2	2.0	0.1	0	0	0.1	0	15.6	14.7	0.7	2.1	0
Purea di patate, istantanea, preparata con acqua e burro	80	337	83.0	2.0	2.8	1.6	0.6	0.2	8	11.5	9.7	1.8	0.8	0
Purea di patate, preparata con latte intero e burro	90	380	80.1	2.2	2.8	1.7	0.6	0.2	8	13.2	11.7	1.4	1.6	0
Purea di patate, preparata con latte parzialmente scremato e burro	88	371	80.3	2.2	2.6	1.5	0.6	0.2	7	13.2	11.7	1.4	1.6	0
Purea di patate, preparata con panna e burro	139	579	75.0	2.0	8.4	5.0	2.0	0.5	24	12.9	11.7	1.1	1.6	0
Rösti (prodotto a base di patate pronto al consumo, da arrostire)	150	630	68.2	2.7	5.7	0.4	4.2	0.8	0	20.7	19.5	0.9	2.7	0



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta-carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.8	330	100	510	11	19	72	0.8	0.7	0.7	205	197	92	0.3	0.6	0.12	0.03	0.4	0.09	0	9	0.26	0	
0.9	340	110	540	10	19	72	0.9	0.6	1.0	206	199	90	1.2	5.1	0.12	0.03	0.5	0.09	< 0.1	9	0.29	0	
0.8	340	220	510	20	72	200	2.8	1.9	1.5	205	197	95	0.3	1.3	0.26	0.10	2.8	0.25	0	28	0.66	0	
0.9	350	230	530	18	72	200	2.8	1.9	1.9	207	199	92	1.2	5.9	0.26	0.10	2.8	0.25	< 0.1	28	0.68	0	
0.8	330	110	520	38	16	89	0.6	0.6	3.2	280	270	118	0.4	0.7	0.09	0.12	0.4	0.07	0.1	12	0.27	< 1	
0.9	350	120	550	37	16	90	0.6	0.6	3.6	281	272	115	1.5	5.8	0.09	0.12	0.5	0.07	0.2	12	0.30	< 1	
1.0	410	95	640	7	8	37	0.3	0.3	1.0	234	226	102	1.4	5.7	0.08	0.01	0.4	0.02	< 0.1	6	0.19	0	
0.8	340	82	530	11	15	57	0.6	0.5	0.7	243	234	109	0.4	0.6	0.09	0.02	0.3	0.07	0	7	0.20	0	
0.9	360	88	550	10	15	58	0.7	0.5	1.1	244	235	106	1.5	6.0	0.09	0.02	0.4	0.07	< 0.1	7	0.23	0	

3.1	1260	1230	2350	230	71	380	2.0	1.2	6.0	44	44	-	0.2	0.3	0.13	0.41	4.5	0.69	0.3	26	1.22	18
0	1	270	50	32	65	38	0.7	0.3	2.0	3	0	30	0	0	0.06	0.03	0.6	0.20	0	24	0.50	30
0	< 1	220	45	30	59	35	0.7	0.3	1.8	2	0	29	0	0	0.05	0.03	0.5	0.15	0	15	0.38	21
0.1	55	420	46	41	26	52	0.6	0.3	2.4	373	0	4470	0	0.3	0.08	0.06	0.6	0.21	0	11	0.80	19
0.1	51	370	45	40	25	51	0.5	0.3	2.3	342	0	4105	0	0.3	0.07	0.06	0.5	0.18	0	7	0.69	16
0	9	320	59	5	15	34	0.3	0.2	2.9	1	0	5	0	1.6	0.17	0.02	0.5	0.42	0	29	0.35	13
0	16	590	110	10	27	61	0.6	0.4	5.2	1	0	9	0	2.8	0.28	0.03	0.8	0.69	0	42	0.58	22
0	15	580	100	9	26	60	0.6	0.4	5.1	1	0	8	0	1.3	0.25	0.03	0.8	0.70	0	40	0.57	21
0	3	400	50	6	19	48	0.4	0.3	4.0	1	0	7	0	< 0.1	0.07	0.05	1.2	0.15	0	23	0.38	17
0	3	340	48	6	18	47	0.4	0.3	3.9	0	0	6	0	< 0.1	0.06	0.05	1.1	0.13	0	14	0.33	14
0.6	220	220	410	46	13	67	0.4	0.2	1.2	26	26	8	0.1	< 0.1	0.02	0.07	0.8	0.12	< 0.1	5	0.21	3
0.1	58	300	130	27	16	54	0.3	0.3	4.8	29	27	16	0	0.1	0.06	0.08	0.9	0.11	< 0.1	12	0.33	11
0.1	58	300	130	27	17	55	0.3	0.3	4.9	26	25	15	0	0.1	0.06	0.07	0.9	0.11	< 0.1	12	0.33	11
0.1	55	290	120	18	16	50	0.3	0.3	4.2	91	88	39	0.1	0.2	0.05	0.06	0.9	0.11	< 0.1	11	0.32	11
1.3	500	450	810	8	24	62	0.5	0.4	5.4	1	0	6	0	1.8	0.09	0.06	1.5	0.18	0	19	0.43	19

Energia kcal  
Energia Kj  
Acqua g  
Proteine g  
Lipidi totali g  
Acidi grassi saturi g  
Acidi grassi monoinsaturi g  
Acidi grassi polinsaturi g  
Colesterolo mg  
Carboidrati disponibili g  
Amido g  
Zuccheri g  
Fibre alimentari g  
Alcool g

## LEGUMI E I LORO DERIVATI

Ceci, secchi	327	1370	13.0	18.6	4.9	0.6	1.4	2.7	0	44.3	41.9	2.4	15.5	0
Ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)	127	535	67.7	7.4	2.0	0.3	0.5	1.1	0	16.8	15.9	0.9	6.2	0
Fagioli comuni (p.es. fagioli borlotti, fagioli bianchi), secchi	305	1280	10.4	20.9	1.5	0.3	0.1	0.7	0	40.7	35.6	1.2	22.6	0
Fagioli comuni (p.es. fagioli borlotti, fagioli bianchi), cotti (senza aggiunta di grassi e sale)	111	468	68.8	7.8	0.6	0.1	0	0.3	0	14.5	12.7	0.4	8.5	0
Legumi (in media), secchi	335	1410	14.7	25.1	4.9	0.7	1.0	2.7	0	39.3	34.1	2.6	16.5	0
Legumi (in media), cotti (senza aggiunta di grassi e sale)	128	537	67.7	9.8	1.9	0.3	0.4	1.0	0	14.6	12.6	1.0	6.5	0
Lenticchie, decorticate, secche	334	1410	10.9	27.0	1.5	0.3	0.3	0.5	0	48.0	43.3	2.2	10.4	0
Lenticchie, decorticate, cotte (senza aggiunta di grassi e sale)	135	572	65.0	11.3	0.6	0.1	0.1	0.2	0	19.0	17.1	0.9	4.3	0
Lenticchie, intere, secche	324	1370	9.7	24.4	1.5	0.2	0.3	0.6	0	44.8	43.7	1.1	17.0	0
Lenticchie, intere, cotte (senza aggiunta di grassi e sale)	116	487	68.9	8.9	0.5	0.1	0.1	0.2	0	15.6	15.2	0.4	6.2	0
Piselli, secchi	331	1400	11.2	21.3	1.7	0.3	0.3	0.7	0	51.9	39.4	2.8	11.6	0
Piselli, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)	138	582	64.2	9.1	0.7	0.1	0.1	0.3	0	21.2	16.1	1.1	5.0	0
Soia, fagioli, secchi	387	1610	8.4	38.2	18.3	2.4	3.7	10.7	0	6.3	0.6	5.7	22.0	0
Soia, fagiolo, cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	154	642	67.8	15.3	7.3	1.0	1.5	4.3	0	2.4	0.2	2.2	8.8	0
Soia, farina, intera	398	1660	12.5	40.8	20.6	2.7	3.5	12.1	0	3.1	0	3.1	18.5	0
Soia, farina, sgrassata	296	1240	14.2	51.5	1.2	0.2	0.2	0.7	0	7.5	0	7.4	24.5	0
Tofu, solido, al naturale	126	527	74.5	15.3	5.6	0.9	1.2	3.4	0	2.8	0	1.6	1.3	0
Tofu, morbido, al naturale	54	226	88.8	5.8	3.2	0.5	0.6	1.9	0	0.4	0	0.4	0.4	0

## LATTE E LATTICINI

### Latte e bevande a base di latte (per 100 ml)

Latte (in media)	62	259	88.7	3.2	3.4	2.0	0.8	0.2	13	4.6	0	4.6	0	0
Latte di pecora	105	435	81.8	5.5	7.1	4.1	1.7	0.5	27	4.7	0	4.7	0	0
Latte di capra	57	238	88.7	2.8	3.2	2.0	0.7	0.1	11	4.2	0	4.2	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta-carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0	8	1090	80	120	140	380	5.4	2.4	0.6	13	0	157	0	1.9	0.52	0.13	1.7	0.33	0	340	1.11	5	
0	3	330	33	44	48	140	1.9	0.9	0.2	5	0	63	0	0.7	0.14	0.04	0.4	0.09	0	68	0.24	1	
0	1	1510	47	130	160	440	6.3	3.2	1.1	0	0	2	0	0.2	0.34	0.08	3.4	0.25	0	410	0.39	3	
0	1	420	18	45	51	150	2.0	1.1	0.4	0	0	1	0	<0.1	0.08	0.02	0.8	0.07	0	77	0.08	1	
0	4	1200	60	96	130	420	6.0	3.2	1.8	10	0	119	0	0.7	0.65	0.20	2.6	0.37	0	240	1.14	10	
0	2	350	24	36	44	150	2.0	1.1	0.7	4	0	47	0	0.3	0.16	0.06	0.7	0.10	0	47	0.24	2	
0	1	900	84	33	83	390	5.6	3.0	0.7	3	0	40	0	0.3	0.68	0.18	2.2	0.32	0	88	0.74	5	
0	1	280	36	16	30	150	2.0	1.1	0.3	1	0	17	0	0.1	0.18	0.06	0.6	0.09	0	18	0.17	1	
0	2	860	84	57	96	400	8.0	3.6	0.7	2	0	21	0	0.3	0.53	0.13	2.5	0.23	0	150	1.39	7	
0	1	240	31	22	31	130	2.5	1.2	0.3	1	0	8	0	0.1	0.13	0.04	0.6	0.06	0	28	0.28	2	
0	7	1060	-	39	96	360	4.3	3.1	1.3	10	0	118	0	0.1	0.79	0.21	3.0	0.12	0	200	1.49	4	
0	3	340	-	18	36	140	1.6	1.2	0.5	4	0	50	0	<0.1	0.22	0.07	0.8	0.03	0	43	0.35	1	
0	5	1800	7	200	220	550	6.6	4.2	6.3	32	0	380	0	1.5	1.03	0.46	2.7	1.00	0	250	1.70	34	
0	2	540	3	72	75	200	2.2	1.5	2.5	13	0	152	0	0.5	0.27	0.14	0.7	0.28	0	50	0.37	8	
0	4	1870	110	200	250	550	12.0	4.9	0.5	6	0	66	0	1.5	0.77	0.28	2.2	0.51	0	190	1.80	0	
0.1	20	2400	130	240	300	670	9.2	2.5	0.8	2	0	24	0	<0.1	0.69	0.25	2.6	0.57	0	303	1.98	0	
0	14	140	51	190	78	210	2.8	1.5	6.0	0	0	0	0	10.1	0.07	0.07	0.3	0.05	0	22	0.11	0	
0.1	23	220	30	94	30	71	1.2	0.1	0.7	2	0	25	0	0.4	0.02	0.02	0.3	0.09	0	44	0.17	0	

0.1	39	160	96	120	10	92	0	0.4	9.5	39	38	16	0.1	0.1	0.02	0.20	0.1	0.03	0.2	5	0.34	<1
0.1	46	120	-	180	18	140	0	0.5	10.0	108	108	5	0.1	0.3	0.08	0.40	0.5	0.03	0.4	10	0.36	4
0.1	32	200	140	120	10	87	0	0.3	4.6	55	52	35	0.1	<0.1	0.02	0.15	0.3	0.03	<0.1	1	0.23	2

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Latte intero, pastorizzato	68	282	87.3	3.2	4.0	2.4	0.9	0.2	15	4.7	0	4.7	0	0
Latte intero, UHT	68	284	87.2	3.2	4.1	2.5	1.0	0.2	16	4.6	0	4.6	0	0
Latte parzialmente scremato, pastorizzato	56	236	88.4	3.1	2.8	1.7	0.7	0.1	11	4.7	0	4.7	0	0
Latte parzialmente scremato, UHT	57	238	88.4	3.3	2.8	1.7	0.7	0.1	11	4.6	0	4.6	0	0
Latte scremato, UHT	33	139	90.8	3.3	0.1	0.1	0	0	0	4.7	0	4.7	0	0
Latte semiscremato, 1.5% di grasso, UHT	46	192	89.7	3.2	1.5	0.9	0.4	0	5	4.8	0	4.8	0	0
Latticello	34	145	90.5	3.4	0.5	0.3	0.1	0	1	4.0	0	4.0	0	0
Siero di latte, dolce	24	102	93.6	0.8	0.2	0.1	0.1	0	1	4.7	0	4.7	0	0

### Yogurt

Yogurt bifidus, naturale	66	276	85.5	4.0	3.6	2.2	0.9	0.2	11	4.5	0	4.5	0	0
Yogurt alla frutta, magro con edulcoranti	49	206	86.6	4.5	0.1	0.1	0	0	0	7.0	0.1	7.0	0.9	0
Yogurt con aromi, magro con edulcoranti	47	198	86.6	4.4	0.1	0.1	0	0	0	7.0	tr.	7.0	0	0
Yogurt zuccherato (in media)	105	443	77.7	3.7	3.4	2.0	0.9	0.2	10	14.7	0.1	13.8	0.4	0
Yogurt, al caffè	99	417	77.4	3.7	3.1	1.9	0.7	0.1	9	14.1	0	13.2	0	0
Yogurt, al caffè bio	95	401	78.2	3.4	3.3	-	-	-	-	13.1	0	12.4	0	0
Yogurt, al cioccolato	120	505	73.5	3.9	3.9	2.4	0.9	0.2	11	16.9	0.5	15.5	0.8	0
Yogurt, alla fragola	101	424	76.8	3.4	2.7	1.6	0.6	0.1	8	15.2	0.1	14.3	0.9	0
Yogurt, alla greca, con panna, naturale	117	484	-	4.2	9.4	6.0	-	-	-	3.9	-	3.9	0	-
Yogurt, alla vaniglia	98	413	77.6	3.7	3.0	1.8	0.7	0.1	9	14.0	0	13.1	0	0
Yogurt, alle nocciole	119	497	74.7	3.8	4.6	2.5	1.6	0.4	11	15.0	0.1	14.0	0.9	0
Yogurt, naturale	66	277	85.6	3.9	3.6	2.2	0.9	0.2	11	4.5	0	4.5	0	0
Yogurt, naturale, magro	42	178	88.2	4.7	0.1	0.1	0	0	0	5.5	0	5.5	0	0

### Formaggio fresco e quark

Blanc battu, naturale, magro	47	200	86.5	7.8	0	0	0	0	1	3.9	0	3.9	0	0
Blanc battu alla frutta, con edulcoranti	68	287	83.0	8.0	0.2	0.1	0	0	0	8.4	2.6	5.3	0.3	0
Formaggio fresco granulato (Cottage cheese), al naturale	100	418	78.6	12.4	4.5	2.7	1.0	0.2	14	2.4	0	2.2	0	0
Formaggio fresco, alla doppia panna	351	1450	52.0	11.1	32.1	19.2	7.5	1.5	96	4.5	tr.	2.3	0	0
Mascarpone	440	1810	46.2	4.5	44.5	29.5	11.7	1.9	123	4.1	0	4.1	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.1	39	160	96	120	10	92	0	0.4	10.0	47	46	17	0	0.1	0.02	0.21	0.1	0.03	0.3	5	0.32	1	
0.1	39	160	95	120	10	91	0	0.4	9.5	46	44	19	0.1	0.1	0.02	0.22	0.1	0.03	0.2	4	0.37	1	
0.1	39	160	96	120	10	90	0	0.4	9.2	33	32	14	0	<0.1	0.02	0.19	0.1	0.02	0.3	5	0.30	<1	
0.1	38	160	96	120	10	94	0	0.4	10.0	33	32	14	0.1	<0.1	0.02	0.19	0.1	0.03	0.2	4	0.37	<1	
0.1	39	160	96	130	11	97	0	0.4	3.1	2	2	1	0	0	0.02	0.16	0.1	0.03	0.1	5	0.28	<1	
0.1	43	170	100	120	12	89	0	0.4	10.0	14	13	8	0	<0.1	0.04	0.20	<0.1	0.05	0.3	10	0.32	2	
0.1	57	150	100	110	16	90	0.1	0.5	7.3	9	8	9	0	<0.1	0.03	0.16	0.1	0.04	0.2	5	0.30	<1	
0.1	45	130	67	68	8	40	0.1	0.1	8.0	3	3	0	0	0	0.04	0.14	0.2	0.04	0.2	1	0.40	1	

0.1	45	180	120	150	12	110	0	0.5	7.5	38	37	15	0.2	0.1	0.02	0.13	<0.1	0.04	0.5	5	0.33	tr.	
0.1	45	210	93	110	11	120	0.1	0.4	6.0	21	20	8	tr.	<0.1	0.04	0.17	0.1	0.07	0.4	2	0.50	4	
0.1	45	210	93	100	11	120	0.1	0.4	6.0	0	0	1	tr.	<0.1	0.04	0.17	0.1	0.07	0.4	2	0.50	tr.	
0.1	43	170	100	120	15	100	0.1	0.5	6.1	28	27	15	0.1	0.3	0.01	0.15	0.1	0.08	0.3	11	0.29	2	
0.1	42	170	110	130	13	100	0.1	0.4	6.0	27	26	14	0.1	<0.1	0.01	0.22	0.1	0.12	0.2	10	0.26	tr.	
0.1	42	200	110	120	18	100	0.2	0.5	6.0	33	32	14	0.1	0.1	0.01	0.16	0.1	0.18	0.3	10	0.29	tr.	
0.1	44	200	110	130	18	110	0.3	0.5	6.0	30	29	14	0.1	0.4	0.01	0.12	<0.1	0.06	0.3	9	0.30	tr.	
0.1	42	150	99	110	11	97	0.1	0.4	5.5	27	26	18	0.1	0.1	0.01	0.15	0.2	0.04	0.3	14	0.25	12	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	45	130	110	130	11	100	0	0.5	6.5	23	22	14	0.1	<0.1	0.02	0.14	<0.1	0.03	0.4	13	0.34	tr.	
0.1	46	150	99	110	16	100	0.1	0.5	6.5	28	27	14	0.1	0.8	0.01	0.13	<0.1	0.07	0.4	9	0.31	tr.	
0.1	49	170	120	140	12	110	0	0.4	16.0	37	36	18	0.1	0.1	0.02	0.18	<0.1	0.04	0.3	5	0.33	2	
0.2	60	210	130	160	15	130	0.1	0.5	9.5	1	1	2	0.1	tr.	0.05	0.26	0.1	0.06	0.4	13	0.40	tr.	

0.1	44	140	89	130	12	120	0.2	0.5	10.0	4	4	3	0.1	0	0.04	0.32	0.2	0.06	0.4	24	0.35	0
0.1	48	180	110	130	13	140	0.1	0.5	19.0	3	2	13	0	0.2	0.03	0.34	0.3	0.04	0.4	16	0.37	2
0.8	320	72	570	69	6	150	0	0.4	20.0	47	45	30	0.1	0.1	0.01	0.23	0.1	0.02	0.5	15	0.36	0
1.3	500	100	570	110	8	130	0.2	0.4	8.0	313	300	150	tr.	0.7	0.04	0.26	0.1	0.06	0.6	27	0.44	tr.
0.2	86	53	tr.	68	tr.	97	0.2	0.4	29.0	328	310	220	0.5	1.0	0.01	0.26	0.1	0.04	0.2	11	0.41	tr.

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Mozzarella	256	1060	58.8	19.5	19.5	11.4	6.0	0.7	46	0.7	0	0.7	0	0
Quark, naturale, alla panna	183	758	72.8	6.9	15.6	9.4	3.7	0.7	53	3.7	0	3.2	0	0
Quark, naturale, semigrasso	99	415	81.3	9.4	5.0	3.0	1.2	0.2	17	4.1	0	3.4	0	0
Quark, naturale, magro	61	257	83.8	10.6	0.2	0.1	0	0	-	4.2	0	3.5	0	0
Quark, alla frutta	112	472	74.4	8.4	2.4	1.4	0.6	0.1	8	14.1	0	13.5	0.1	0
Ziger/ricotta svizzera	122	509	77.0	10.9	7.2	4.3	1.7	0.3	22	3.3	0	3.3	0	0

### Formaggio

Feta (latte di mucca)	256	1060	55.3	16.0	20.7	12.4	4.9	0.9	62	1.4	0	1.4	0	0
Feta (latte di pecora e capra)	242	1010	58.6	16.7	18.8	12.1	4.8	0.9	45	1.5	0	0	0	0
Formaggio a pasta dura e semi dura, grasso (in media)	397	1650	40.7	26.6	32.1	19.5	7.6	1.5	92	0	0	0	0	0
Formaggio a pasta molle (in media senza prodotti sgrassati)	325	1350	52.7	19.4	27.4	16.5	6.5	1.3	83	0	0	0	0	0
Formaggio a pasta molle, alla panna	347	1440	48.0	17.4	30.9	18.5	7.3	1.5	93	0	0	0	0	0
Formaggio a pasta molle, grasso	296	1230	52.5	20.6	23.7	14.2	5.6	1.1	72	0	0	0	0	0
Formaggio alle erbe glaronese	132	559	58.3	31.6	0.5	0.3	0.1	0	2	tr.	0	0	0	0
Formaggio Appenzeller, grasso	384	1590	39.6	24.3	31.7	19.0	7.4	1.5	95	0	0	0	0	0
Formaggio Appenzeller, un quarto grasso	235	985	48.2	33.1	11.4	6.8	2.7	0.5	34	0	0	0	0	0
Formaggio blu (in media)	360	1490	48.9	19.1	31.5	18.9	7.4	1.5	95	0.2	0	0.1	0	0
Formaggio Brie, alla panna	342	1420	48.5	17.7	30.0	18.0	7.0	1.4	90	0	0	0	0	0
Formaggio Brie, grasso	298	1240	51.4	21.4	23.5	14.1	5.5	1.1	71	0	0	0	0	0
Formaggio Camembert, alla panna	355	1470	47.6	17.1	31.7	19.0	7.5	1.5	95	0	0	0	0	0
Formaggio Camembert, grasso	297	1230	52.1	20.8	23.7	14.2	5.6	1.1	71	0	0	0	0	0
Formaggio Camembert, semigrasso	188	785	58.5	24.4	10.0	6.0	2.4	0.5	30	0	0	0	0	0
Formaggio Emmentaler, grasso	408	1690	35.0	28.4	32.6	20.3	7.9	1.5	84	0	0	0	0	0
Formaggio grattugiato	390	1620	38.5	31.5	29.4	17.7	6.9	1.4	89	0	0	0	0	0
Formaggio Gruyère, grasso	396	1640	36.0	26.4	32.0	19.2	7.5	1.5	96	0	0	0	0	0
Formaggio Limburger/Münster	273	1140	55.9	20.0	21.4	12.8	5.0	0.9	64	0	0	0	0	0
Formaggio morbido, alla doppia panna	354	1460	45.0	9.7	35.0	21.0	8.2	1.6	105	0	0	0	0	0
Formaggio Raclette	357	1480	41.4	25.9	27.9	16.7	6.5	1.3	84	0	0	0	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.4	140	8	810	340	10	350	0.1	2.6	4.8	194	183	130	0.3	0.4	0.03	0.27	0.4	0.07	1.4	16	0.14	0		
0.1	29	120	86	93	8	110	0	0.3	8.5	160	156	49	0.2	0.4	0.02	0.30	0.3	0.03	0.4	17	0.26	< 1		
0.1	32	130	98	110	9	140	0	0.4	21.0	52	51	16	0	0.1	0.01	0.41	0.3	0.03	0.5	19	0.40	< 1		
0.1	33	140	100	110	10	150	0	0.5	27.0	3	3	1	0	0	0.01	0.39	0.3	0.04	0.4	19	0.29	< 1		
0.1	27	120	85	93	9	120	0	0.4	20.0	26	25	16	0	0.1	0.01	0.34	0.3	0.03	0.4	16	0.30	< 1		
0.1	33	120	81	170	11	130	0.2	0.3	tr.	64	61	40	tr.	0.2	tr.	tr.	tr.	0.04	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	
3.7	1500	150	tr.	480	20	340	0.2	tr.	tr.	196	189	84	0.3	0.5	0.04	0.33	0.2	0.19	0.9	49	0.46	tr.		
3.3	1300	150	1900	450	20	360	0.2	2.0	tr.	223	220	33	0.1	0.5	0.04	0.55	0.2	0.10	0.6	30	0.24	tr.		
1.2	460	86	710	910	32	590	0.3	4.3	16.0	317	305	143	0.6	0.5	0.02	0.34	0.2	0.12	1.5	13	0.39	0		
2.2	880	100	1180	440	20	310	0.2	2.2	17.0	223	213	124	0.4	0.6	0.02	0.43	0.7	0.14	1.5	53	0.63	0		
1.3	520	110	520	420	18	300	0.2	2.0	11.0	228	215	150	0.6	0.7	0.02	0.64	1.1	0.14	1.5	68	0.51	0		
1.8	730	81	1050	360	19	280	0.1	2.2	7.1	222	211	135	0.5	0.6	0.02	0.36	0.6	0.17	1.4	49	0.78	0		
4.3	1740	140	tr.	860	34	560	0.2	3.9	tr.	3	3	1	tr.	tr.	0.01	0.28	tr.	0.05	tr.	tr.	tr.	tr.		
1.6	620	82	960	740	29	540	0.3	4.0	8.4	366	350	190	0.5	1.0	0.04	0.36	0.1	0.07	1.1	15	0.33	tr.		
2.0	810	120	1240	1090	36	730	0.2	2.5	35.0	130	130	0	0.3	0.4	0.04	0.50	0.1	0.07	1.3	15	0.54	tr.		
3.8	1530	130	2100	610	24	390	0.4	2.5	40.0	218	214	44	0.5	0.7	0.03	0.58	0.5	0.10	0.7	46	0.99	0		
1.4	560	120	tr.	500	20	340	0.2	2.3	20.0	293	280	150	0.7	0.8	0.02	0.34	1.1	0.13	1.3	61	0.38	tr.		
1.3	510	84	980	420	19	300	0.1	2.5	8.3	255	244	130	0.5	0.6	0.02	0.25	1.2	0.14	1.8	65	0.69	tr.		
1.2	480	99	1030	350	16	260	0.2	1.6	6.8	150	150	0	0.5	0.6	0.02	0.71	1.1	0.14	1.9	75	0.51	tr.		
2.2	890	83	1170	370	19	260	0.1	2.2	20.0	218	202	195	0.5	0.4	0.02	0.23	1.1	0.15	1.8	80	0.80	tr.		
1.5	600	130	1500	530	22	410	0.3	3.0	20.0	88	82	74	0.5	0.2	0.02	0.50	1.2	0.17	1.8	50	0.66	tr.		
0.4	170	84	270	1030	31	620	0.4	4.6	20.0	293	280	155	0.5	0.4	0.01	0.30	0.2	0.12	1.7	9	0.30	tr.		
1.7	680	98	1400	1190	41	730	0.5	4.2	40.0	288	278	118	0.7	0.6	0.01	0.34	0.2	0.10	1.9	14	0.62	0		
1.5	590	90	900	900	35	600	0.4	4.2	11.0	290	290	0	0.7	0.4	0.02	0.37	0.2	0.13	1.5	10	0.47	tr.		
1.9	760	90	1390	230	15	220	0.1	1.9	20.0	235	225	120	0.4	0.4	0.01	0.46	0.2	0.25	2.2	53	0.42	tr.		
1.8	700	110	1200	270	15	230	0.3	2.3	20.0	387	370	200	0.7	1.1	0.04	0.38	1.2	0.11	1.5	55	0.29	tr.		
1.8	730	70	1100	670	27	490	0.1	3.9	11.0	264	255	100	0.3	0.7	0.01	0.29	0.2	0.06	1.6	49	0.25	tr.		

Latte e latticini

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Formaggio Reblochon	307	1270	51.7	19.9	25.2	15.1	5.9	1.2	76	0	0	0	0	0
Formaggio Roquefort	363	1500	42.6	19.2	31.7	19.0	7.4	1.5	95	0.2	0	0	0	0
Formaggio Sbrinz	415	1720	31.9	28.0	33.2	19.9	7.8	1.5	100	0	0	0	0	0
Formaggio St. Paulin	294	1220	55.0	21.8	23.0	13.8	5.4	1.1	69	0	0	0	0	0
Formaggio Tête de Moine	417	1730	35.2	24.2	35.5	21.3	8.3	1.6	107	0	0	0	0	0
Formaggio Tilsiter di latte crudo, grasso	376	1560	39.6	25.6	30.2	18.1	7.1	1.4	91	0	0	0	0	0
Formaggio Tilsiter di latte pastorizzato, grasso	351	1460	42.0	24.1	28.0	16.8	6.6	1.3	84	0	0	0	0	0
Formaggio Vacherin Mont d'Or	279	1160	56.8	17.2	23.2	13.9	5.4	1.1	70	0	0	0	0	0
Gorgonzola	357	1480	42.4	19.0	31.2	18.7	7.4	1.4	94	0.1	0	0.1	0	0
Parmigiano	370	1540	29.5	34.9	25.6	15.4	6.0	1.2	77	0	0	tr.	0	0
Tomino	284	1180	55.0	20.3	22.5	13.5	5.3	1.0	68	0	0	0	0	0
Vacherin friborghese	370	1540	42.3	23.5	30.4	18.2	7.1	1.4	91	0	0	0	0	0

### Prodotti a base di formaggio

Formaggio fuso a fette (sottilette), alla panna	327	1350	47.0	14.3	30.0	18.0	7.0	1.4	90	0	0	0	0	0
Formaggio fuso a fette (sottilette), di latte intero	316	1310	49.5	22.8	25.0	15.0	5.9	1.2	75	0	0	0	0	0
Formaggio fuso a fette (sottilette), un quarto grasso	155	648	59.0	19.4	8.6	5.2	2.0	0.4	26	0	0	0	0	0
Formaggio fuso da spalmare, alla panna	316	1310	50.3	12.9	29.4	17.6	6.9	1.3	88	0	0	0	0	0
Formaggio fuso da spalmare, di latte intero	247	1020	51.3	14.1	21.2	12.7	5.0	1.0	64	0	0	0	0	0
Formaggio fuso da spalmare, un quarto grasso	150	624	61.9	16.4	9.3	5.6	2.2	0.4	28	0	0	0	0	0

### Altri latticini

Latte condensato, zuccherato	339	1430	25.6	8.0	10.0	6.0	2.4	0.5	36	54.3	0	54.3	0	0
Latte condensato, non zuccherato	131	547	74.8	6.4	7.6	4.6	1.8	0.4	20	9.3	0	9.3	0	0
Latte intero, in polvere	480	2010	3.5	24.7	26.2	15.7	6.2	1.2	70	35.1	0	35.1	0	0
Latte scremato, in polvere	348	1480	3.5	34.3	1.0	0.6	0.2	0	3	50.5	0	50.5	0	0

### Alternative vegetali al latte e ai latticini (per 100 ml)

Bevanda al riso, naturale	52	220	87.6	0.4	1.1	0.1	0.3	0.6	0	9.9	0.4	6.6	0.4	0
Bevanda al riso, naturale, arricchita di calcio	55	230	-	0.5	1.4	0.2	-	-	-	9.8	-	5.7	0.5	-



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
2.0	800	84	1050	390	20	320	0.1	2.2	tr.	231	221	115	0.2	0.8	0.01	0.36	0.1	0.19	1.5	25	0.30	tr.	
4.0	1600	120	2400	600	27	430	0.4	2.5	40.0	253	253	0	0.4	0.8	0.05	0.81	0.7	0.12	0.5	40	0.57	tr.	
1.8	710	96	1090	1030	38	660	0.3	4.3	40.0	288	278	118	0.6	0.4	0.01	0.39	0.2	0.10	2.1	8	0.44	tr.	
2.0	800	80	1100	700	35	500	0.4	4.0	35.0	263	250	150	0.5	0.7	0.04	0.32	0.1	0.06	2.0	18	0.80	tr.	
2.3	930	84	1360	700	27	510	0.1	3.9	28.0	480	470	119	0.7	0.6	0.01	0.27	< 0.1	0.27	1.6	24	0.32	tr.	
1.7	690	98	1060	900	24	540	0.3	4.2	7.9	287	274	150	0.6	0.8	0.05	0.38	0.2	0.06	1.3	33	0.44	tr.	
1.4	550	60	850	840	29	510	0.1	3.7	7.3	287	274	150	0.5	0.8	0.05	0.27	0.2	0.06	1.6	30	0.41	tr.	
1.7	690	78	1010	430	20	300	0.1	1.9	20.0	491	480	130	0.5	0.6	0.01	0.26	0.2	0.26	2.1	52	0.40	tr.	
3.6	1450	140	1800	610	20	360	0.3	2.5	40.0	182	175	88	0.6	0.5	0.01	0.36	0.3	0.07	0.9	52	1.41	tr.	
1.6	650	100	1700	1340	44	800	0.7	4.0	40.0	288	278	118	0.8	0.8	0.02	0.29	0.2	0.10	1.8	20	0.79	tr.	
1.8	720	76	980	290	18	230	0.1	1.9	tr.	183	175	100	0.2	0.6	0.01	0.40	0.1	0.18	1.8	24	0.36	tr.	
1.5	600	88	760	640	25	460	0.1	2.7	27.0	513	500	150	0.4	0.8	0.01	0.33	0.1	0.09	1.6	33	0.42	tr.	
3.0	1200	100	900	550	45	750	0.9	4.0	35.0	320	320	0	0.9	0.7	0.04	0.37	0.2	0.07	2.0	3	1.00	tr.	
3.0	1200	150	900	600	45	800	0.9	4.0	35.0	248	238	114	0.7	0.5	0.03	0.23	0.2	0.07	1.2	3	0.42	tr.	
3.0	1200	150	900	600	45	1200	0.9	4.0	35.0	47	45	20	0.2	0.2	0.03	0.32	0.2	0.07	1.6	3	0.74	tr.	
2.8	1100	150	780	400	30	600	0.9	4.0	35.0	313	300	160	0.6	0.9	0.04	0.37	0.2	0.07	2.0	3	1.00	tr.	
3.0	1200	150	900	500	30	700	0.9	4.0	35.0	248	238	114	0.5	0.7	0.03	0.38	0.2	0.07	2.0	3	1.00	tr.	
3.0	1200	200	900	600	30	1100	0.9	4.0	35.0	47	45	20	0.2	0.3	0.03	0.38	0.2	0.07	2.0	3	1.00	tr.	
0.3	120	360	250	280	24	250	0.2	0.9	18.0	92	88	49	0.2	0.2	0.09	0.43	0.2	0.07	0.6	7	0.80	3	
0.2	98	320	210	240	27	190	0.1	0.8	6.7	51	48	34	0.1	0.2	0.07	0.37	0.2	0.06	0.4	6	0.64	2	
0.9	370	1160	810	1060	88	710	0.7	3.1	27.0	240	230	118	1.2	0.5	0.27	1.40	0.7	0.20	1.5	40	2.70	11	
1.4	560	1580	1000	1290	110	1020	0.8	4.1	36.0	7	5	21	0	< 0.1	0.34	2.20	1.1	0.28	2.2	21	3.50	2	
0.1	22	16	51	5	3	10	0	0.1	20.0	0	0	5	0.3	0.5	0.02	0.01	0.2	0.01	0	5	0.15	< 1	
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Bevanda alla mandorla, naturale	44	181	-	1.1	3.2	0.3	-	-	-	2.3	-	2.0	0.6	-
Bevanda alla mandorla, naturale, arricchita di calcio e vitamine	12	50	-	0.2	1.1	0.1	-	-	-	0.3	-	0.3	0.3	-
Bevanda alla soia, naturale	40	167	100.4	3.9	2.2	0.3	0.4	1.1	0	0.8	0	0.8	0.6	0
Bevanda alla soia, naturale, arricchita di calcio	44	186	-	3.6	2.1	0.4	-	-	-	2.6	-	2.0	0.5	-
Bevanda alla soia, naturale, arricchita di calcio e vitamine	42	177	-	3.1	1.9	0.4	-	-	-	2.8	-	2.3	0.5	-
Bevanda all'avena, naturale	43	181	-	0.7	1.4	0.1	-	-	-	6.6	-	4.6	0.8	-
Bevanda all'avena, naturale, arricchita di calcio	45	189	-	0.7	1.7	0.2	-	-	-	6.5	-	5.1	0.5	-
Sostituto dello yogurt, a base di soia, con frutta o aromi (per 100 g)	82	344	80.8	3.4	1.8	0.3	0.4	1.0	0	12.2	0.9	10.9	1.4	0
Sostituto dello yogurt, a base di soia, con frutta o aromi, arricchito di calcio (per 100 g)	82	344	80.8	3.4	1.8	0.3	0.4	1.0	0	12.2	0.9	10.9	1.4	0
Sostituto dello yogurt, a base di soia, naturale (per 100 g)	45	187	90.4	4.0	2.2	0.4	0.5	1.1	0	1.5	0	0.6	1.5	0
Sostituto dello yogurt, a base di soia, naturale, arricchito di calcio (per 100 g)	45	187	90.4	4.0	2.2	0.4	0.5	1.1	0	1.5	0	0.6	1.5	0

## CARNE, PRODOTTI A BASE DI CARNE, INSACCATI E SALUMI

Carne (in media, senza interiora), cruda	145	608	72.0	21.4	6.6	2.4	2.9	0.7	63	0	0	0	0	0
Carne tritata (in media, di vitello, manzo, maiale e pollo), cruda	143	599	72.1	21.6	6.2	2.4	3.0	0.6	62	0	0	0	0	0
Carne tritata (in media di vitello, manzo, maiale e polle), cotta in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	169	708	67.1	27.4	6.6	2.5	3.1	0.6	79	0	0	0	0	0
Costoletta (in media, di vitello, maiale e agnello), cruda	177	740	68.5	21.3	10.2	3.9	4.5	1.0	57	0	-	0	0	0
Costoletta (in media, di vitello, maiale e agnello), cotta in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	228	952	59.3	30.0	12.0	4.6	5.3	1.2	81	0	-	0	0	0
Fegato (in media, di vitello, manzo, maiale), crudo	134	566	71.8	20.3	4.3	1.5	0.7	1.1	353	3.6	0.3	0	0	0
Fegato (in media, di vitello, manzo, maiale), cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	162	681	67.1	24.7	5.0	1.7	0.8	1.3	430	4.4	0.4	0	0	0
Fettina (in media, di vitello, manzo, maiale), cruda	113	478	75.1	22.2	2.7	0.9	1.2	0.4	57	0.1	0	0	0	0
Fettina (in media, di vitello, manzo, maiale), cotta in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	150	632	67.7	30.4	3.1	1.1	1.4	0.4	78	0.1	0	0	0	0
Fettina (in media, di vitello, manzo, maiale, pollo), impanata	233	976	55.2	23.5	10.9	1.7	6.8	1.5	108	10.1	9.5	0.5	0.6	0
Spezzatino (in media, di vitello, manzo, maiale e pollo), crudo	118	498	74.6	22.0	3.3	1.0	1.4	0.4	59	0.1	0	0	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta-carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg	
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.2	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-	-	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-
0.1	26	120	8	13	17	54	0.4	0.3	2.2	0	0	2	0	0.2	0.09	0.01	0.2	0.05	0	28	0.10	0	0	
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	0.3	-	-	-	-
0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0.1	31	81	-	-	19	86	0.5	0.1	5.0	3	2	10	0.5	1.8	0.04	0.04	0.1	0.06	0	20	0.16	< 1	< 1	
0.1	31	81	-	120	19	86	0.5	0.1	5.0	3	2	10	0.5	1.8	0.04	0.04	0.1	0.06	0	20	0.16	< 1	< 1	
0.1	33	79	9	13	22	27	0.4	0.1	10.0	9	2	80	0.5	1.8	0.04	0.04	0.2	0.04	0	26	0.16	< 1	< 1	
0.1	33	79	9	120	22	27	0.4	0.1	10.0	9	2	80	0.5	1.8	0.04	0.04	0.2	0.04	0	26	0.16	< 1	< 1	

0.1	58	330	68	6	21	190	1.2	2.7	2.1	5	5	2	0.7	0.4	0.44	0.18	5.5	0.46	1.3	6	0.82	0	0
0.1	48	330	61	4	20	190	1.1	2.6	1.5	4	4	3	1.0	0.4	0.47	0.15	6.1	0.49	1.0	7	0.70	0	0
0.1	52	330	77	5	23	200	1.4	3.2	1.9	5	4	3	1.0	0.4	0.41	0.18	6.4	0.42	1.0	7	0.74	0	0
0.1	45	350	67	5	21	190	0.5	1.6	1.0	3	3	1	1.1	0.3	0.73	0.16	-	0.68	0.9	3	0.86	0	0
0.1	54	390	94	7	26	230	0.6	2.1	1.4	4	4	1	1.3	0.4	0.72	0.21	-	0.64	1.0	3	1.00	0	0
0.2	87	320	83	8	20	360	11.0	5.1	10.0	9010	9010	4	0.7	0.5	0.28	2.87	15.1	0.77	54.7	199	7.33	23	23
0.2	90	290	100	10	20	360	13.0	5.3	13.0	9889	4	4	0.8	0.6	0.29	3.33	15.6	0.75	50.0	206	7.60	21	21
0.1	58	340	80	8	22	190	1.1	2.3	1.3	4	4	3	0.3	0.4	0.45	0.17	7.0	0.45	1.0	7	0.80	0	0
0.2	68	360	110	10	27	230	1.5	3.0	1.8	5	9889	3	0.4	0.5	0.43	0.21	7.8	0.41	1.1	7	0.91	0	0
0.8	340	340	500	18	24	210	1.4	2.4	5.6	20	20	3	0.5	2.6	0.45	0.20	6.5	0.43	1.1	19	1.08	0	0
0.1	53	340	60	6	22	200	0.8	2.3	1.4	4	4	3	0.6	0.3	0.35	0.14	6.0	0.54	0.9	5	0.83	0	0

Carne, prodotti a base di carne, insaccati e salumi

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Spezzatino (in media, di vitello, manzo, maiale e pollo), cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	155	654	67.2	30.1	3.8	1.2	1.5	0.5	81	0.1	0	0	0	0
Lingua (in media, di vitello e manzo), cruda	188	785	68.3	16.6	12.3	4.4	5.6	1.0	104	2.8	0	0	0	0

## Vitello

Carne di vitello (in media, escluse le interiora e la costoletta), cruda	128	536	74.1	21.1	4.8	1.9	2.0	0.5	71	0	0	0	0	0
Vitello, rognone, crudo	112	470	77.0	15.8	5.0	2.2	1.2	0.3	364	1.0	0	tr.	0	0
Vitello, scaloppina, cotta in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	134	567	70.0	29.9	1.6	0.5	0.5	0.2	88	0	0	0	0	0
Vitello, scaloppina, cotta in olio di colza HOLL	190	799	64.6	28.2	8.6	0.9	5.9	1.1	83	0	0	0	0	0
Vitello, animella, cruda	99	418	77.8	17.2	3.4	1.3	1.1	0.2	268	0	0	0	0	0
Vitello, bistecca, cruda	113	476	73.4	22.8	2.4	1.1	1.2	0.4	65	0	-	0	0	0
Vitello, bistecca, cotta in padella, cottura media (senza aggiunta di grassi e sale)	150	631	68.9	28.7	3.9	1.3	1.3	0.4	106	0	0	0	0	0
Vitello, costoletta, cruda	161	674	69.8	20.7	8.7	3.6	3.7	0.8	62	0	-	0	0	0
Vitello, fegato, crudo	135	569	70.3	19.6	4.3	1.3	0.8	1.1	350	4.6	-	0	0	0
Vitello, filetto, crudo	119	502	73.7	21.2	3.8	1.3	1.3	0.4	78	0	0	0	0	0
Vitello, geretto (ossobuco), crudo	122	513	73.8	20.7	4.4	1.4	1.4	0.4	70	0	0	0	0	0
Vitello, geretto (ossobuco), brasato (senza aggiunta di grassi e sale)	175	739	65.1	32.3	5.1	1.6	1.6	0.5	109	0	0	0	0	0
Vitello, girello, cruda	104	439	74.6	21.9	1.8	0.8	0.9	0.4	63	0	-	0	0	0
Vitello, lingua, cruda	181	754	68.4	17.2	11.6	4.2	5.3	0.9	100	1.9	0	tr.	0	0
Vitello, macinato, crudo	104	437	75.3	20.5	2.4	1.2	1.3	0.4	72	0	-	0	0	0
Vitello, petto, crudo	204	848	63.9	18.3	14.5	6.2	6.8	1.1	73	0	-	0	0	0
Vitello, petto, cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	244	1020	60.9	26.1	15.5	6.6	7.3	1.2	104	0	-	0	0	0
Vitello, scaloppina, cruda	103	434	75.3	22.2	1.6	0.5	0.5	0.2	65	0	0	0	0	0
Vitello, sminuzzato, crudo	98	415	75.2	22.0	1.1	0.5	0.5	0.3	66	0	-	0	0	0
Vitello, sminuzzato, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	129	547	70.6	29.7	1.1	0.5	0.5	0.3	89	0	-	0	0	0
Vitello, spalla, arrosto, crudo	124	520	73.7	20.2	4.8	1.4	1.4	0.5	81	0	0	0	0	0
Vitello, spalla, arrosto, cotto al forno (senza aggiunta di grassi e sale)	169	710	66.1	30.1	5.4	1.6	1.5	0.6	121	0	0	0	0	0
Vitello, spezzatino, crudo	102	429	74.1	20.0	2.4	1.1	1.3	0.4	72	0	-	0	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.2	62	370	83	9	26	230	1.0	3.0	1.9	5	4	3	0.7	0.4	0.33	0.18	6.8	0.49	0.9	5	0.94	0	
0.2	83	230	14	10	18	180	2.9	2.8	2.3	13	11	22	0	0.2	0.14	0.29	4.2	0.13	4.5	6	2.00	3	

0.2	66	340	68	10	22	200	1.1	2.6	1.3	5	5	5	2.5	0.4	0.08	0.23	8.3	0.45	1.5	10	1.40	0
0.4	180	270	250	11	16	240	12.0	1.8	4.2	210	210	0	0.5	0.2	0.37	2.50	6.5	0.50	28.2	80	4.00	13
0.2	74	300	93	6	31	260	3.0	3.2	0.1	4	4	4	0	0.2	0.05	0.32	10.3	0.29	1.0	16	1.18	0
1.0	390	280	560	6	29	240	2.8	3.0	0.3	4	3	3	0	0.6	0.05	0.30	9.7	0.27	1.0	15	1.11	0
0.2	83	430	120	4	16	560	1.9	1.9	4.0	5	5	0	tr.	0.2	0.08	0.17	2.6	0.03	6.0	15	1.00	56
0.1	44	360	67	5	21	200	0.5	2.3	3.5	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.51	1.6	7	1.50	0
0.3	100	260	93	21	29	240	1.8	3.4	0.1	4	4	4	0	0.2	0.04	0.30	9.8	0.34	1.1	16	1.50	0
0.1	51	340	67	5	19	180	0.6	2.9	0.1	5	5	5	5.0	0.8	0.08	0.19	-	0.62	1.6	7	1.50	0
0.2	68	300	90	9	19	330	7.4	4.0	4.3	11430	11430	0	0.3	0.2	0.24	2.54	14.4	0.90	60.0	240	7.90	23
0.2	91	320	69	17	25	210	1.4	2.5	0.1	5	5	5	tr.	0.3	0.07	0.26	9.1	0.56	1.2	14	1.39	0
0.2	62	360	66	5	26	220	2.3	2.3	0.1	5	5	5	tr.	0.3	0.08	0.27	9.3	0.45	1.0	14	1.06	0
0.1	44	280	100	7	26	270	3.5	3.5	0.2	6	6	6	0	0.4	0.06	0.35	8.7	0.32	0.9	14	1.16	0
0.1	43	370	67	4	20	210	0.5	2.1	1.8	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.46	1.6	7	1.50	0
0.2	86	210	15	9	17	190	2.8	2.6	2.3	12	10	19	tr.	0.1	0.15	0.29	3.7	0.13	4.0	5	2.00	3
0.1	57	330	68	5	20	190	0.8	3.3	1.9	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.51	1.6	7	1.50	0
0.2	64	310	67	5	18	170	0.6	2.6	1.9	5	5	5	5.0	0.3	0.08	0.19	-	0.32	1.6	7	1.50	0
0.1	41	220	96	6	15	160	0.9	3.7	2.7	6	5	5	5.4	0.3	0.05	0.22	-	0.18	1.4	7	1.29	0
0.2	64	370	69	5	27	220	2.3	2.3	0.1	5	5	5	tr.	0.3	0.08	0.28	9.6	0.47	1.1	14	1.09	0
0.1	51	360	68	5	22	200	0.6	3.3	1.9	5	5	5	5.0	0.5	0.08	0.19	-	0.46	1.6	7	1.50	0
0.1	59	290	92	6	25	230	0.8	4.5	2.6	4	4	4	3.7	0.4	0.05	0.22	-	0.28	1.5	8	1.62	0
0.2	91	310	68	22	23	200	1.4	4.0	0.1	5	5	5	tr.	0.3	0.09	0.29	6.2	0.39	1.7	12	1.43	0
0.3	120	330	100	30	30	270	2.0	5.9	0.1	5	5	5	0	0.2	0.08	0.38	7.4	0.31	1.9	15	1.71	0
0.1	57	330	68	5	19	190	0.6	3.7	0.8	5	5	5	5.0	0.3	0.08	0.19	-	0.51	1.6	7	1.50	0

Carne, prodotti a base di carne, insaccati e salumi

## Manzo

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Carne di manzo (in media, senza interiora e costine), cruda	134	565	73.2	21.4	5.4	2.4	2.3	0.3	53	0	0	0	0	0
Manzo, bistecca, cruda	165	692	68.6	21.1	9.0	4.0	3.3	0.7	58	0	-	0	0	0
Manzo, carne macinata, cruda	154	645	69.7	21.6	7.5	3.2	3.4	0.5	56	0	0	0	0	0
Manzo, carne macinata, cotta in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	218	913	58.5	34.3	8.9	3.8	4.0	0.6	89	0	0	0	0	0
Manzo, collo, spezzatino (gulasch), crudo	150	626	71.7	19.3	8.1	4.0	3.3	0.3	60	0	0	0	0	0
Manzo, entrecôte, crudo	133	561	71.0	23.2	4.5	2.2	2.2	0.4	46	0	-	0	0	0
Manzo, entrecôte, cotta, cottura media (senza aggiunta di grassi e sale)	169	711	65.2	31.8	4.6	2.2	2.3	0.4	63	0	-	0	0	0
Manzo, fegato, crudo	138	581	69.1	20.5	3.9	1.4	0.6	0.8	354	5.3	0	0	0	0
Manzo, fettina, cruda	111	469	74.0	22.6	2.3	1.1	0.9	0.1	55	0	0	0	0	0
Manzo, filetto, crudo	105	444	75.1	21.9	2.0	0.9	0.9	0.1	35	0	0	0	0	0
Manzo, filetto, cotto in padella, cottura media (senza aggiunta di grassi e sale)	134	568	70.4	29.1	2.0	0.9	0.9	0.1	47	0	0	0	0	0
Manzo, girello, crudo	106	447	73.8	22.4	1.8	0.8	0.8	0.3	52	0	-	0	0	0
Manzo, lingua, cruda	196	816	66.4	16.0	13.0	4.7	6.0	1.1	108	3.7	0	0	0	0
Manzo, per bollito, magro, crudo	132	555	71.2	20.7	5.5	2.5	2.2	0.5	59	0	-	0	0	0
Manzo, per bollito, magro, bollito (senza aggiunta di grassi e sale)	202	848	61.2	34.5	7.1	3.3	2.8	0.6	98	0	-	0	0	0
Manzo, per bollito, misto, crudo	227	946	61.7	19.5	16.6	7.0	7.6	1.0	53	0	-	0	0	0
Manzo, per bollito, misto, bollito (senza aggiunta di grassi e sale)	288	1200	54.5	29.5	18.9	7.9	8.7	1.2	80	0	-	0	0	0
Manzo, petto, crudo	188	784	67.7	18.9	12.5	5.4	5.9	0.5	60	0	0	0	0	0
Manzo, petto, cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	267	1110	56.0	31.5	15.6	6.7	7.4	0.6	100	0	0	0	0	0
Manzo, sminuzzato, crudo	102	433	74.0	22.2	1.5	0.6	0.6	0.3	56	0	-	0	0	0
Manzo, spalla, arrosto, crudo	117	495	73.8	21.6	3.5	1.2	1.4	0.3	61	0	0	0	0	0
Manzo, spalla, arrostita al forno, ben cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	177	747	62.7	34.8	4.2	1.5	1.7	0.3	98	0	0	0	0	0
Manzo, spalla, arrostita al forno, cottura al sangue (senza aggiunta di grassi e sale)	141	594	70.4	27.7	3.3	1.2	1.4	0.3	78	0	0	0	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.1	45	330	69	5	20	180	1.8	4.5	1.6	6	5	10	0.2	0.4	0.07	0.15	4.8	0.31	2.9	6	0.68	0	
0.1	45	330	54	4	18	170	1.5	5.0	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.04	0.13	-	0.41	1.4	6	0.72	0	
0.2	61	310	50	5	17	160	2.0	4.4	3.0	7	6	10	0.5	0.3	0.06	0.12	3.9	0.45	1.9	10	0.31	0	
0.2	82	290	79	7	23	220	3.0	7.0	4.8	6	6	9	0.4	0.2	0.05	0.16	4.9	0.32	2.1	14	0.39	0	
0.1	45	300	54	7	18	160	2.1	5.7	0.2	6	5	10	tr.	0.5	0.09	0.19	5.2	0.18	4.8	3	0.57	0	
0.1	42	360	54	5	20	180	1.3	3.4	3.0	6	5	10	0.5	0.9	0.05	0.10	-	0.73	1.4	6	0.69	0	
0.1	49	290	74	6	23	210	1.7	4.7	4.1	4	4	8	0.4	0.7	0.03	0.12	-	0.45	1.3	7	0.76	0	
0.3	120	290	90	7	17	360	7.0	4.8	13.0	4100	4100	0	1.7	0.8	0.28	2.88	14.7	0.83	65.0	220	7.30	23	
0.1	50	360	170	4	23	200	2.2	3.9	3.0	6	5	10	tr.	tr.	0.09	0.17	4.5	tr.	2.2	10	0.59	tr.	
0.1	42	340	55	3	22	160	2.3	4.4	0.1	6	5	10	tr.	0.2	0.10	0.13	4.6	0.19	2.0	10	1.00	0	
0.1	48	330	73	4	25	190	2.9	5.9	0.1	5	4	9	0	0.2	0.08	0.15	4.9	0.13	2.0	11	1.07	0	
0.1	39	380	54	5	20	190	1.0	2.8	3.0	6	5	10	0.5	0.9	0.02	0.12	-	0.63	1.4	6	0.72	0	
0.2	80	260	13	10	18	160	3.0	2.9	2.3	14	12	24	tr.	0.3	0.13	0.29	4.6	0.13	5.0	7	2.00	3	
0.1	57	320	54	4	18	180	1.7	4.9	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.04	0.13	-	0.55	1.4	6	0.74	0	
0.1	48	280	90	6	19	200	2.8	7.6	5.0	7	6	13	0.6	0.3	0.02	0.15	-	0.39	1.4	7	0.62	0	
0.2	60	300	54	4	18	160	1.2	3.5	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.04	0.13	7.0	0.53	1.4	6	0.74	0	
0.1	41	230	82	5	16	160	1.8	5.3	4.5	7	6	11	0.5	0.3	0.02	0.16	5.3	0.32	1.3	6	0.67	0	
0.1	48	270	53	4	18	190	2.2	4.8	0.3	6	5	10	tr.	0.4	0.09	0.18	4.7	0.17	4.6	3	0.53	0	
0.1	36	230	88	5	18	210	3.6	8.0	0.5	7	6	13	0	0.5	0.06	0.24	3.9	0.11	4.6	3	0.53	0	
0.1	44	360	50	4	20	190	1.4	3.5	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.08	0.13	5.0	0.26	1.4	6	0.74	0	
0.1	50	300	55	4	19	210	1.8	5.8	0.1	6	5	10	tr.	0.3	0.09	0.19	5.1	0.19	5.0	3	0.60	0	
0.2	69	350	89	6	26	300	2.8	9.4	0.2	6	5	10	0	0.3	0.08	0.27	6.6	0.16	6.1	4	0.77	0	
0.1	54	280	71	5	21	240	2.2	7.4	0.1	5	4	8	0	0.2	0.07	0.21	5.2	0.13	4.8	3	0.62	0	

Carne, prodotti a base di carne, insaccati e salumi

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Manzo, spalla, arrostita al forno, cottura media (senza aggiunta di grassi e sale)	152	643	67.9	30.0	3.6	1.3	1.5	0.3	85	0	0	0	0	0
Manzo, spezzatino (ragù), crudo	97	409	74.2	21.2	1.3	0.6	0.6	0.3	54	0	-	0	0	0
<b>Maiale</b>														
Carne di maiale (in media, senza interiora, costoletta, stinco), cruda	160	671	70.3	21.4	8.3	2.9	3.6	0.8	63	0	0	0	0	0
Maiale, carne macinata, cruda	159	663	70.3	20.5	8.5	3.1	4.2	0.8	63	0	-	0	0	0
Maiale, collo, bistecca, crudo	203	843	65.4	18.9	14.1	5.5	6.5	1.4	60	0	-	0	0	0
Maiale, collo, bistecca, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	260	1090	57.0	27.8	16.6	6.4	7.7	1.7	88	0	-	0	0	0
Maiale, costine, crude	239	993	61.4	17.9	18.6	7.2	8.9	1.8	59	0	-	0	0	0
Maiale, costoletta, cruda	179	749	66.3	21.4	10.4	3.9	4.7	1.0	56	0	-	0	0	0
Maiale, costoletta, cotta in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	247	1030	55.9	32.9	12.8	4.8	5.8	1.3	86	0	-	0	0	0
Maiale, fegato, crudo	131	549	71.9	20.7	4.9	1.7	0.5	1.4	354	0.9	0.9	0	0	0
Maiale, fesa francese, fettina, cruda	115	484	73.7	22.6	2.7	0.7	1.0	0.4	63	0	0	0	0	0
Maiale, fesa francese, fettina, cotta in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	169	713	63.7	34.8	3.3	0.9	1.2	0.4	97	0	0	0	0	0
Maiale, filetto, crudo	121	509	73.1	22.2	3.6	1.4	1.6	0.3	65	0	0	0	0	0
Maiale, filetto, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	159	670	66.8	30.8	4.0	1.6	1.8	0.3	90	0	0	0	0	0
Maiale, geretto (ossobuco), crudo	173	726	64.2	25.6	7.6	2.7	3.4	0.8	70	0.7	0	0	0	0
Maiale, geretto (ossobuco), brasato (senza aggiunta di grassi e sale)	250	1050	52.6	39.4	9.9	3.5	4.4	1.0	108	0.9	0	0	0	0
Maiale, girello, crudo	127	532	73.6	20.6	4.9	1.7	2.5	0.6	65	0	-	0	0	0
Maiale, lonza, cruda	138	578	69.5	22.9	5.1	2.0	2.4	0.6	56	0	-	0	0	0
Maiale, sminuzzato, crudo	134	562	72.7	21.3	5.4	1.6	2.2	0.6	66	0	-	0	0	0
Maiale, sminuzzato, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	182	768	63.9	31.3	6.4	1.9	2.6	0.7	97	0	-	0	0	0
Maiale, spalla, arrosto, crudo	181	757	62.9	24.6	9.2	1.9	2.5	0.7	73	0	0	0	0	0
Maiale, spalla, arrostita al forno, ben cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	228	957	57.4	34.2	10.2	2.1	2.8	0.8	101	0	0	0	0	0
Maiale, spalla, arrostita al forno, cottura media (senza aggiunta di grassi e sale)	208	873	61.1	31.2	9.3	1.9	2.5	0.7	92	0	0	0	0	0
Maiale, spezzatino (ragù), crudo	135	566	72.1	20.9	5.7	2.1	2.9	0.6	63	0	-	0	0	0



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.1	59	300	76	5	22	260	2.4	8.1	0.1	5	5	9	0	0.2	0.07	0.23	5.7	0.14	5.2	4	0.67	0	
0.1	49	350	50	4	18	180	1.2	3.7	3.0	6	5	10	0.5	0.3	0.01	0.12	-	0.42	1.4	6	0.74	0	
0.2	64	330	66	6	21	180	1.0	2.7	1.1	3	3	0	0.3	0.3	0.83	0.20	4.4	0.49	0.8	3	0.81	0	
0.1	46	330	56	4	19	180	1.1	2.7	1.0	3	3	0	0.4	0.3	0.84	0.16	4.9	0.39	0.8	4	0.70	0	
0.1	47	330	66	4	18	180	0.9	2.8	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.90	0.10	-	0.44	0.7	2	0.89	0	
0.1	59	290	97	5	23	220	1.3	4.1	1.7	3	3	0	0.5	0.3	0.66	0.13	-	0.39	0.8	3	1.05	0	
0.1	54	310	67	6	19	170	0.7	2.2	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.70	0.31	5.0	0.51	0.7	2	0.89	0	
0.1	43	350	66	5	21	200	0.4	1.4	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.84	0.16	-	0.70	0.7	2	0.79	0	
0.1	56	320	100	7	27	260	0.6	2.2	1.7	3	3	0	0.5	0.4	0.65	0.21	-	0.65	0.9	3	0.97	0	
0.2	77	360	68	8	23	410	18.0	6.5	14.0	11501	11500	11	0	0.6	0.31	3.20	16.0	0.59	39.0	136	6.80	23	
0.2	72	290	69	9	21	170	1.7	2.6	1.0	3	3	0	tr.	0.6	0.80	0.19	4.3	0.39	1.0	9	0.68	0	
0.2	94	270	110	12	27	220	2.6	4.0	1.5	3	3	0	0	0.8	0.62	0.25	5.0	0.36	1.2	12	0.84	0	
0.3	130	420	69	8	25	230	1.2	2.0	1.0	3	3	0	0.7	0.1	1.00	0.26	4.3	0.45	0.7	4	0.90	0	
0.4	150	350	96	10	30	270	1.7	2.8	1.4	3	3	0	0.8	0.1	0.69	0.31	4.5	0.38	0.8	5	1.00	0	
0.2	74	300	68	2	25	170	1.1	2.0	1.0	3	3	0	tr.	0.5	0.89	0.23	4.9	0.49	2.0	3	0.69	0	
0.1	57	250	100	3	25	170	1.7	2.4	1.5	3	3	0	0	0.6	0.61	0.26	3.8	0.34	1.9	3	0.53	0	
0.1	45	350	66	4	19	190	0.7	2.5	1.1	3	3	0	0.4	0.3	0.84	0.16	-	0.54	0.7	2	0.89	0	
0.1	38	370	66	4	21	200	0.4	1.3	1.2	3	3	0	0.4	0.3	0.90	0.10	-	0.59	0.7	2	0.89	0	
0.1	48	340	56	4	20	190	0.7	2.4	1.0	3	3	0	0.4	0.3	0.60	0.13	4.3	0.68	0.7	2	0.78	0	
0.2	60	300	82	6	25	240	1.0	3.5	1.4	3	3	0	0.5	0.3	0.44	0.16	4.7	0.60	0.8	3	0.92	0	
0.2	68	260	62	8	23	140	1.3	5.3	1.0	3	3	0	tr.	0.4	0.70	0.31	4.1	0.50	0.9	3	0.54	0	
0.2	83	260	86	9	28	170	1.6	7.4	1.4	3	3	0	0	0.5	0.58	0.37	4.4	0.44	1.1	3	0.60	0	
0.2	75	240	78	9	26	150	1.5	6.7	1.3	3	3	0	0	0.5	0.53	0.34	4.0	0.40	1.0	3	0.55	0	
0.1	46	340	56	5	19	190	0.8	2.5	0.8	3	3	0	0.4	0.5	0.70	0.31	4.9	0.39	0.7	2	0.78	0	

Carne, prodotti a base di carne, insaccati e salumi

Energia kcal

Energia Kj

Acqua g

Proteine g

Lipidi totali g

Acidi grassi saturi g

Acidi grassi monoinsaturi g

Acidi grassi polinsaturi g

Colesterolo mg

Carboidrati disponibili g

Amido g

Zuccheri g

Fibre alimentari g

Alcool g

**Agnello (pecora)**

Agnello (in media, senza interiora e costoletta), cruda	134	564	73.7	20.5	5.8	3.0	2.7	0.6	67	0	0	0	0	0
Agnello, carré, crudo	156	652	67.6	20.3	8.3	4.3	3.5	0.9	68	0	-	0	0	0
Agnello, cosciotto, crudo	155	647	69.1	20.2	8.2	4.4	3.7	0.9	65	0	-	0	0	0
Agnello, cosciotto, arrosto (senza aggiunta di grassi e sale)	209	875	61.6	30.1	9.8	5.2	4.5	1.1	97	0	-	0	0	0
Agnello, costoletta, cruda	179	747	65.4	20.2	10.9	5.2	4.0	0.9	72	0	-	0	0	0
Agnello, filetto, crudo	112	473	75.1	20.4	3.4	1.3	1.5	0.2	66	0	0	0	0	0
Agnello, filetto, cotto in padella, cottura media (senza aggiunta di grassi e sale)	141	597	70.5	27.2	3.6	1.4	1.6	0.2	88	0	0	0	0	0
Agnello, lombata, cruda	117	493	73.0	21.8	3.3	1.9	1.9	0.4	72	0	-	0	0	0
Agnello, spezzatino (ragù), crudo	154	644	69.9	19.6	8.4	4.3	3.7	1.0	66	0	-	0	0	0

**Pollame**

Carne di pollame (in media, senza interiora), cruda	131	550	73.3	21.9	4.8	1.5	2.2	1.0	68	0	0	0	0	0
Carne di pollame con pelle (in media), cruda	151	631	71.8	20.7	7.6	2.4	3.5	1.5	74	0	0	0	0	0
Carne di pollame senza pelle (in media), cruda	114	482	74.6	22.9	2.5	0.8	1.1	0.6	63	0.1	0	0	0	0
Pollo, coscia con pelle, cruda	163	682	65.6	17.9	10.2	3.2	5.0	1.8	80	0	-	0	0	0
Pollo, coscia con pelle, cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	187	783	65.9	23.9	10.2	3.2	5.0	1.8	107	0	-	0	0	0
Pollo, coscia senza pelle, cruda	135	564	72.9	19.7	6.2	1.9	3.0	1.5	86	0	-	0	0	0
Pollo, intero con pelle, crudo	168	701	69.8	18.8	10.3	2.8	4.5	1.5	77	0	0	0	0	0
Pollo, intero con pelle, cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	193	807	64.6	25.1	10.3	2.8	4.5	1.5	103	0	0	0	0	0
Pollo, petto con pelle, crudo	152	637	69.9	23.3	6.5	2.1	3.3	1.3	70	0	-	0	0	0
Pollo, petto senza pelle, crudo	107	455	72.7	24.6	1.0	0.3	0.4	0.3	63	0	-	0	0	0
Pollo, petto, fettina o sminuzzato, crudo	105	445	73.8	23.1	1.2	0.4	0.5	0.3	44	0.4	0	0	0	0
Pollo, petto, fettina o sminuzzato, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	126	536	70.2	28.9	1.0	0.3	0.4	0.2	55	0.4	0	0	0	0
Tacchino, petto, scaloppina o sminuzzato, crudo	108	457	73.5	24.0	1.3	0.3	0.3	0.3	37	0	0	0	0	0
Tacchino, petto, scaloppina o sminuzzato, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	142	601	66.9	32.4	1.3	0.3	0.3	0.3	50	0	0	0	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.1	58	310	77	6	22	190	1.7	3.3	0.7	7	6	4	3.8	0.4	0.17	0.10	3.9	0.38	3.3	11	0.77	0	
0.2	63	300	79	8	24	180	1.8	2.2	0.9	9	9	5	2.9	0.5	0.18	0.06	1.2	0.61	3.6	6	0.57	0	
0.2	61	330	76	5	20	190	1.6	3.6	0.8	9	9	5	6.1	0.4	0.18	0.06	-	0.46	3.6	6	0.92	0	
0.2	77	390	110	6	25	240	2.3	5.4	1.2	11	10	6	7.2	0.5	0.16	0.07	-	0.41	3.8	7	1.10	0	
0.2	69	310	79	8	20	180	1.5	2.1	0.9	9	9	5	5.2	0.5	0.18	0.06	-	0.32	3.6	6	0.57	0	
0.2	68	280	79	12	27	190	1.9	3.2	0.7	9	9	5	tr.	0.2	0.13	0.23	6.5	0.17	2.2	24	0.66	0	
0.2	77	290	110	14	31	220	2.4	4.3	0.9	10	9	5	0	0.2	0.10	0.25	6.1	0.14	2.1	26	0.70	0	
0.1	44	330	79	4	23	200	1.9	2.3	0.8	9	9	5	2.9	0.5	0.18	0.06	-	0.51	3.6	6	0.92	0	
0.2	60	310	75	5	18	170	1.3	4.3	0.7	0	0	0	6.1	0.5	0.18	0.06	1.2	0.36	3.6	6	0.57	0	
0.1	56	320	74	7	24	200	0.6	0.9	5.4	10	10	0	1.1	0.5	0.11	0.15	8.3	0.56	0.4	10	0.86	< 1	
0.1	53	300	81	6	22	190	0.6	0.8	9.2	16	16	0	1.2	0.5	0.10	0.14	5.2	0.55	0.4	10	0.88	< 1	
0.1	58	330	67	7	26	210	0.6	1.0	2.2	5	5	0	1.0	0.5	0.12	0.16	10.4	0.56	0.5	11	0.85	0	
0.2	63	300	100	6	20	180	0.5	1.0	8.0	30	30	0	1.5	0.6	0.14	0.15	4.5	0.57	0.4	10	0.87	0	
0.2	71	240	130	7	21	190	0.6	1.3	11.0	30	30	0	1.5	0.7	0.11	0.18	4.8	0.46	0.4	8	0.87	0	
0.2	76	300	80	6	20	190	0.5	0.9	5.0	5	5	0	1.5	0.6	0.14	0.27	-	0.38	0.4	10	0.87	0	
0.2	70	260	69	12	20	160	0.7	1.0	10.0	12	12	0	0	< 0.1	0.11	0.15	6.0	0.50	0.4	8	0.90	3	
0.2	79	210	92	15	21	170	0.9	1.3	13.0	12	12	0	0	< 0.1	0.09	0.18	6.4	0.40	0.4	6	0.90	3	
0.1	34	320	69	4	26	210	0.3	0.5	10.0	12	12	0	1.5	0.6	0.08	0.14	-	0.77	0.4	10	0.87	0	
0.1	36	350	80	3	27	220	0.3	0.5	0.9	5	5	0	1.5	0.6	0.14	0.15	11.0	0.77	0.4	12	0.87	0	
0.2	72	330	80	14	27	210	0.4	0.6	0.4	5	5	0	0	0.4	0.12	0.15	10.9	0.53	0.4	9	0.84	0	
0.2	77	370	100	18	27	220	0.4	0.8	0.5	5	5	0	0	0.4	0.10	0.19	10.9	0.36	0.3	6	0.84	0	
0.2	63	330	tr.	8	32	210	0.7	1.8	1.5	3	3	0	tr.	tr.	0.12	0.10	9.2	0.40	0.7	8	0.80	0	
0.2	72	400	0	11	35	240	0.9	2.4	2.0	3	3	0	0	0	0.11	0.13	9.9	0.30	0.6	5	0.86	0	

Carne, prodotti a base di carne, insaccati e salumi

Energia kcal

Energia Kj

Acqua g

Proteine g

Lipidi totali g

Acidi grassi saturi g

Acidi grassi monoinsaturi g

Acidi grassi polinsaturi g

Colesterolo mg

Carboidrati disponibili g

Amido g

Zuccheri g

Fibre alimentari g

Alcool g

**Selvaggina**

Capriolo (in media), crudo	122	512	72.9	22.4	3.6	1.6	1.5	0.2	70	0	0	0	0	0
Capriolo, scaloppina, cruda	105	445	72.5	22.5	1.7	0.7	0.5	0.5	75	0	-	0	0	0
Capriolo, spezzatino (ragù), crudo	105	444	74.0	22.0	1.9	0.5	0.3	0.5	65	0	-	0	0	0
Cervo (in media), crudo	112	474	74.9	20.6	3.3	1.5	1.4	0.2	50	0	0	0	0	0
Cervo, entrecôte, crudo	111	470	71.5	23.1	2.1	1.2	0.9	0.5	59	0	-	0	0	0
Cinghiale (in media), crudo	108	457	75.9	19.5	3.4	1.5	1.4	0.2	65	0	0	0	0	0
Lepre (in media), cruda	115	485	74.0	22.0	3.0	1.0	0.5	0.8	65	0	0	0	0	0
Selvaggina (in media), cruda	115	484	75.5	21.1	3.4	1.5	1.3	0.2	59	0	0	0	0	0
Selvaggina (in media), cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	157	663	66.4	29.0	4.6	2.0	1.8	0.3	81	0	0	0	0	0

**Altri tipi di carne**

Capra (in media), cruda	149	623	71.6	19.5	7.9	3.6	3.3	0.4	70	0	0	0	0	0
Cavallo, filetto, crudo	102	433	74.8	21.4	1.9	0.9	0.8	0.1	52	0	0	0	0	0
Cavallo, filetto, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	135	572	70.2	29.3	2.0	0.9	0.9	0.1	71	0	0	0	0	0
Coniglio (in media), crudo	150	626	71.1	20.5	7.5	2.5	1.2	2.0	70	0	0	0	0	0
Coniglio (in media), cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	205	858	61.7	28.0	10.3	3.5	1.7	2.7	96	0	0	0	0	0
Coniglio, filetto, crudo	111	469	72.7	24.3	1.5	0.5	0.5	0.4	51	0	-	0	0	0

**Insaccati crudi salmistrati**

Bresaola	167	704	58.2	32.4	3.9	1.6	1.9	0.2	65	0.4	tr.	tr.	0	0
Carne salmistrata cruda (in media)	269	1120	54.2	28.1	17.2	6.3	7.7	1.7	65	0.4	0	0.3	0	0
Carne secca (dei Grigioni, del Ticino o del Vallese)	190	804	52.2	39.3	3.5	1.6	1.5	0.2	84	0.4	0	0.4	0	0
Carne secca appenzellese, cruda	150	633	58.4	32.6	1.9	0.9	0.9	0.2	69	0.5	0	0.5	0	0
Coppa	319	1330	43.9	28.8	22.5	8.5	9.9	1.6	81	0.3	tr.	0.3	0	0
Lonza affumicata, cruda	155	648	67.5	21.7	7.3	2.6	3.4	0.8	51	0.5	0	0	0	0
Pancetta	467	1930	33.0	19.5	43.0	14.4	18.9	6.6	80	0.4	tr.	tr.	0	0
Pancetta affumicata da cuocere	322	1330	50.5	17.8	27.6	10.6	12.9	2.2	49	0.6	0	0.6	0	0
Pancetta (speck)	400	1660	39.0	22.1	34.3	13.1	15.5	2.3	62	0.6	tr.	0.6	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.2	84	340	40	25	20	220	3.0	3.0	0.6	0	0	0	0.4	0.8	0.10	0.25	6.4	0.30	1.0	5	0.80	0		
0.1	44	330	40	4	22	200	2.8	2.1	0.8	0	0	0	0.3	0.8	0.26	0.60	6.4	0.71	6.3	6	0.69	0		
0.1	45	310	40	4	20	180	2.7	4.7	0.8	0	0	0	0.3	0.8	0.26	0.60	-	0.39	6.3	6	0.69	0		
0.2	62	310	40	10	21	200	2.3	3.2	0.6	0	0	0	tr.	0.1	0.25	0.25	tr.	0.30	1.0	5	0.80	0		
0.1	53	320	40	3	23	200	3.0	2.9	7.8	0	0	0	0.4	0.2	0.26	0.60	-	0.99	6.3	6	0.69	0		
0.2	94	360	60	10	22	170	1.8	2.3	6.0	8	8	0	tr.	0.2	0.10	0.20	5.1	0.40	5.0	5	0.70	0		
0.1	44	280	40	14	24	210	2.8	2.2	0.6	0	0	0	0	0.1	0.09	0.06	8.1	0.30	1.0	5	0.80	0		
0.2	70	320	42	15	21	200	2.5	2.9	1.2	1	1	0	0.1	0.3	0.17	0.22	3.2	0.31	1.4	5	0.79	0		
0.2	95	440	58	20	29	280	3.4	4.0	1.6	1	1	0	0.2	0.4	0.24	0.31	4.4	0.43	2.0	7	1.08	0		
0.1	50	300	9	10	20	190	2.0	3.0	1.0	36	36	0	tr.	1.0	0.15	0.28	4.9	0.30	3.0	5	0.50	0		
0.1	44	330	9	13	23	190	4.7	2.9	1.0	20	20	0	0.2	0.1	0.13	0.10	4.6	0.38	3.0	8	0.60	0		
0.1	51	300	12	16	27	220	6.2	4.0	1.4	20	20	0	0.2	0.1	0.09	0.11	4.7	0.29	3.0	9	0.66	0		
0.1	45	330	51	14	25	210	1.6	1.4	0.6	0	0	0	tr.	0.4	0.11	0.07	7.3	0.30	10.0	8	0.80	0		
0.2	62	450	70	19	34	290	2.2	1.9	0.8	0	0	0	0	0.6	0.15	0.09	10.0	0.41	13.7	11	1.10	0		
0.1	33	380	70	5	28	210	0.3	0.6	4.1	0	0	0	-	0.4	0.05	0.11	4.0	0.74	8.7	4	0.69	0		
6.8	2730	320	tr.	35	tr.	140	7.1	4.1	tr.	0	tr.	0	0.5	0.1	0.12	0.60	tr.	0.53	tr.	19	tr.	0		
4.0	1610	400	1640	9	18	220	2.4	3.5	0	2	2	0	0.6	<0.1	0.39	0.22	5.1	0.37	0.5	4	0.89	4		
4.1	1620	640	2610	tr.	37	330	4.0	6.5	tr.	3	3	0	tr.	tr.	0.08	0.22	10.2	0.56	1.6	tr.	1.20	1		
4.7	1860	580	2870	tr.	33	300	3.3	5.9	tr.	2	2	0	tr.	tr.	0.10	0.17	7.1	0.37	1.4	tr.	0.90	12		
3.8	1520	490	2430	13	26	270	1.4	4.3	tr.	0	0	0	0.8	0.2	0.87	0.28	7.6	0.43	0.3	4	2.40	6		
6.2	2470	240	3240	32	54	98	1.5	1.1	3.2	5	5	0	tr.	0.2	0.66	0.16	2.2	0.47	1	2	0.38	0		
4.6	1850	190	tr.	13	tr.	84	0.8	1.9	tr.	0	0	0	1.4	0.1	0.45	0.14	tr.	0.30	tr.	3	tr.	0		
2.8	1130	270	1690	10	16	150	0.4	2.0	1.1	6	6	0	0.6	0.3	0.62	0.14	4.1	0.22	0	3	0.60	24		
3.8	1520	400	2370	tr.	22	210	tr.	2.3	tr.	4	4	0	1.7	tr.	0.56	0.14	6.9	0.30	0.5	tr.	1.10	8		

Carne, prodotti a base di carne, insaccati e salumi

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g	
Prosciutto, crudo	229	958	51.9	31.0	11.5	4.3	5.3	0.7	78	0.3	0	0.3	0	0	
Prosciutto arrotolato, crudo	181	758	64.8	20.3	10.6	4.1	5.0	0.7	50	1.2	0	1.2	0	0	
<b>Insaccati cotti salmistrati</b>															
Carne salmistrata da cuocere (in media)	223	926	63.9	19.8	15.6	6.0	7.2	1.1	49	0.7	0	0.7	0	0	
Cotto	93	392	77.0	15.7	3.1	1.2	1.5	0.2	35	0.6	-	0.6	0	0	
Prosciutto arrotolato, cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	196	822	65.4	25.4	9.9	3.8	4.7	0.7	62	1.4	0	1.4	0	0	
Prosciutto cotto di coscia	104	440	73.6	20.2	2.3	0.9	1.1	0.2	42	0.7	0	0.7	0	0	
Prosciutto cotto di spalla	106	445	74.5	18.6	3.3	1.3	1.6	0.2	42	0.4	0	0.4	0	0	
<b>Insaccati crudi</b>															
Cotechino	450	1860	36.8	17.2	42.3	14.0	20.3	6.0	98	0	0	0	0	0	
Landjäger (salamino affumicato)	491	2030	26.6	26.6	42.7	16.9	19.1	3.5	86	0	0	0	0	0	
Luganiga	468	1940	38.0	17.4	43.9	16.3	20.7	4.5	67	0.5	0	0.5	0	0.2	
Pantli	553	2280	26.0	21.7	51.4	20.1	24.4	4.4	87	0.9	0	0.9	0	0	
Salame (linea economica)	422	1750	36.0	22.0	37.1	13.6	15.7	3.1	76	0	0	0	0	0	
Salame affumicato	513	2120	30.6	21.4	47.0	17.9	22.0	4.8	85	0.9	0	0.9	0	0.1	
Salame di campagna	532	2200	28.9	20.6	49.5	18.7	23.2	5.2	84	0.8	-	0.8	0	0.1	
Salame svizzero, maiale e manzo	488	2020	32.8	22.0	43.7	16.6	20.4	4.5	90	1.3	0	1.3	0	0.1	
Salame tipo nostrano	367	1520	40.2	24.1	30.1	11.3	13.4	2.7	84	0	0	0	0	0	
Salametto	343	1420	53.5	14.8	31.4	11.8	14.7	3.3	59	0.3	0	0.3	0	0	
Salsiccette tipo Minipic	460	1900	26.4	26.1	39.1	15.4	18.7	3.8	97	0.8	0	0.8	0	0	
Salsiccia cruda (in media)	456	1890	36.9	22.0	40.7	15.6	18.6	3.7	80	0.3	0	0.3	0	0	
Salsiccia cruda con ridotta maturazione (in media)	356	1470	50.8	16.5	31.8	11.8	14.8	3.2	63	0.7	0	0.7	0.2	0.1	
Salsiccia da arrostire di maiale (Bratwurst)	236	980	61.8	16.2	18.8	7.4	8.8	1.8	67	0.5	0	0.5	0	0	
Salsiccia del contadino da arrostire di maiale (Bratwurst), cruda	243	1010	63.5	16.9	19.3	7.1	9.1	2.1	60	0.2	0	0.2	0	0.1	
Salsiccia del contadino da arrostire di maiale (Bratwurst), cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	282	1170	57.5	20.4	22.1	8.2	10.4	2.4	72	0.3	0	0.3	0	0.1	
Salsiccia «Saucisson»	467	1930	38.6	16.7	44.2	16.1	20.5	4.8	71	0.5	0	0.5	0	0.1	
Salsiccia «Saucisson», cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	514	2130	32.2	20.1	47.9	17.5	22.3	5.2	85	0.6	0	0.6	0	0.1	

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
4.4	1760	560	2850	9	30	290	2.8	2.9	tr.	4	4	0	0.6	0.2	0.97	0.22	8.7	0.44	0.4	2	1.50	4	
2.9	1170	460	1730	8	21	220	0.7	2.7	1.1	4	4	0	tr.	0.3	0.67	0.16	5.7	0.34	2.0	3	1.00	11	
2.8	1130	410	1640	10	21	240	0.5	2.3	1.9	4	4	0	0.5	0.2	0.59	0.16	5.5	0.32	0.5	2	0.88	34	
2.3	910	380	1250	8	18	240	0.7	2.1	-	0	0	-	0	0	0.47	0.15	4.2	0.27	0	-	0.70	46	
2.2	860	350	2160	8	20	210	0.8	3.2	1.4	4	4	0	0	0.3	0.49	0.17	4.2	0.23	1.5	2	0.78	10	
2.4	940	450	1230	17	24	330	0.6	1.9	3.6	4	4	0	tr.	0.2	0.60	0.17	6.1	0.39	0	2	0.70	61	
2.2	870	460	1190	15	21	300	0.8	2.5	3.6	4	4	0	tr.	0.2	0.51	0.18	4.9	0.34	0	2	1.00	64	
4.4	1740	270	tr.	30	tr.	110	2.1	4.1	tr.	0	0	0	tr.	0.2	0.20	0.16	7.3	0.07	0	1	tr.	0	
3.5	1410	320	2260	21	21	180	1.9	3.9	-	0	0	-	1.6	0	0.23	0.13	5.5	0.22	2.0	-	0.70	0	
2.5	980	200	1440	4	19	99	1.1	2.0	1.1	6	6	2	0	0.6	0.51	0.19	4.3	0.28	2.1	2	0.47	60	
4.0	1600	350	2350	5	22	180	1.7	3.2	0.8	8	8	7	0	0.7	0.46	0.25	6.3	0.28	3.7	3	0.55	73	
3.8	1530	330	2410	0	17	-	1.2	2.7	-	0	0	-	2.3	0	0.47	0.15	5.9	0.24	1.1	-	0.90	14	
4.0	1590	360	2340	5	23	180	1.5	2.9	0.8	8	8	5	0	0.8	0.54	0.25	6.1	0.33	3.3	3	0.58	71	
3.9	1580	340	2330	5	22	170	1.4	2.7	0.9	7	7	4	0	0.8	0.55	0.24	5.8	0.33	3.0	3	0.55	71	
4.0	1590	310	2330	4	24	170	1.4	2.6	0.9	7	7	3	0	0.7	0.73	0.25	5.9	0.40	2.8	3	0.65	42	
3.9	1560	390	2550	0	18	200	1.3	3.0	0.9	0	0	3	1.7	0	0.55	0.18	7.3	0.31	1.2	3	1.00	19	
2.8	1120	250	1650	3	16	130	0.9	1.7	0.6	5	5	2	0	0.5	0.46	0.17	4.0	0.28	1.9	2	0.41	0	
4.5	1780	390	2540	0	28	330	3.0	3.9	-	0	0	-	1.6	0	0.28	0.16	7.2	0.22	1.8	-	0.90	4	
3.7	1490	340	2300	7	19	180	1.5	3.0	0.9	4	3	4	0.8	0.3	0.46	0.19	6.0	0.29	2.2	3	0.70	32	
2.2	890	220	1310	11	18	130	0.9	1.8	1.3	3	3	7	0	0.4	0.47	0.14	4.1	0.24	1.1	5	0.62	38	
1.9	760	260	1060	10	18	160	1.0	2.1	-	0	0	-	0	0	0.48	0.12	4.7	0.21	0.4	-	0.70	2	
3.8	1530	310	2270	3	20	190	0.8	1.5	1.3	3	3	0	0	0.5	0.68	0.18	3.9	0.41	1.5	3	0.51	0	
4.1	1660	320	2740	4	24	220	1.0	1.9	1.6	4	4	0	0	0.5	0.62	0.21	4.0	0.37	1.7	3	0.53	0	
2.5	1000	190	1470	2	21	79	1.0	1.8	1.1	7	7	0	0	0.6	0.72	0.20	4.3	0.39	1.7	2	0.57	59	
2.6	1020	190	1770	3	26	95	1.1	2.1	1.3	8	8	0	0	0.7	0.65	0.23	3.9	0.35	1.5	2	0.51	50	

Carne, prodotti a base di carne, insaccati e salumi

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Salsiccia vodese	358	1480	47.9	16.5	32.3	12.0	14.8	2.9	71	0.2	0	0.2	0	0
Salsiz	415	1720	34.4	25.2	34.9	13.6	15.7	3.0	80	0	0	0	0	0
Saucisse aux choux	361	1490	49.7	15.9	32.3	11.7	15.0	3.6	46	1.5	0	1.5	0.7	0
Schüblig di campagna	524	2170	29.7	21.3	48.5	18.8	23.0	4.4	86	0.3	0	0.3	0	0.1
Zampone	361	1490	45.5	19.1	31.6	10.4	15.5	4.2	95	0	0	0	0	0

### Insaccati cotti

Paté di campagna	391	1620	48.6	13.1	36.9	13.6	16.8	4.2	119	1.0	0.2	0.8	0.1	0.3
Salsiccia da cuocere (in media)	299	1240	57.7	15.8	25.6	9.4	11.7	3.1	93	1.1	0.1	1.0	0.1	0.1
Salsiccia di fegato	257	1070	60.5	20.8	19.1	7.2	8.7	2.2	111	0.5	0.2	0.3	0.1	0
Sanguinaccio	151	627	76.2	10.7	10.8	4.5	4.6	1.0	32	2.6	0	2.5	0.1	0
Terrina di cacciagione	246	1020	62.9	17.3	18.7	7.4	8.0	2.0	107	1.6	0.1	1.5	0.1	0.3

### Insaccati scottati

Affettato (in media)	278	1150	61.2	14.2	24.2	9.1	11.3	2.3	59	0.7	0	0.7	0	0
Cervelat	249	1030	61.8	13.4	21.5	8.2	9.7	1.7	51	0.5	0	0.5	0	0
Fleischkäse (pasticcio di carne)	256	1060	60.1	12.5	22.3	8.8	10.8	2.0	51	1.4	0	1.4	0	0
Lioner di pollo	205	852	65.3	13.5	16.4	5.1	7.5	2.3	65	0.9	0	0.9	0	0
Mortadella	314	1300	55.7	16.1	27.3	10.2	12.4	2.8	75	0.8	0	0.9	0	0
Salsiccia bernese (di lingua)	333	1380	53.3	17.3	29.4	10.8	13.7	3.0	63	0	0	0	0	0
Salsiccia bianca di carne di vitello (Weisswurst)	223	925	68.6	12.7	18.9	7.3	8.7	1.9	50	0.6	0	0.6	0	0
Salsiccia da cuocere affumicata (in media)	250	1040	64.3	14.3	21.2	8.2	9.8	1.8	51	0.5	0	0.5	0	0
Salsiccia da cuocere non affumicata (in media)	252	1050	64.2	13.7	21.6	8.1	10.2	2.2	58	0.8	0	0.8	0	0
Salsiccia del birraio	296	1230	59.0	16.8	25.4	9.4	11.8	2.6	63	0	0	0	0	0.1
Salsiccia del cacciatore	247	1020	67.6	9.9	23.0	8.5	10.8	2.3	46	0.2	0	0.2	0	0
Salsiccia di Lione	244	1010	62.9	11.5	21.8	8.2	10.2	1.6	46	0.5	0	0.5	0	0
Salsiccia di maiale	268	1110	57.8	16.2	22.4	9.0	10.4	1.9	61	0.5	0	0.5	0	0
Salsiccia di vitello	228	943	63.4	12.5	19.2	7.9	9.7	1.9	53	1.2	0	1.2	0	0
Salsiccia viennese	242	1000	61.9	13.9	20.4	7.8	9.4	1.6	51	0.6	0	0.6	0	0
Salsiccia viennese, cotta	222	920	68.1	13.5	18.4	7.0	8.5	1.4	50	0.6	0	0.6	0	0



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
2.1	830	260	1280	14	17	170	0.7	1.8	-	0	0	-	0	0	0.45	0.12	4.7	0.21	0.7	-	0.90	20	
3.9	1540	400	2520	16	15	150	2.2	4.0	-	0	0	-	1.1	0	0.42	0.15	6.9	0.34	1.7	-	0.90	7	
2.5	990	170	1470	16	18	73	0.7	1.1	1.4	6	5	12	0	0.8	0.44	0.13	2.7	0.27	1.1	9	0.40	71	
4.0	1590	350	2350	5	23	270	1.5	2.9	1.1	8	7	6	0	0.7	0.53	0.24	6.0	0.33	3.3	3	0.56	71	
3.4	1380	190	tr.	20	tr.	170	2.1	4.3	tr.	0	0	0	0.9	1.2	0.26	0.21	3.0	0.14	tr.	8	tr.	0	

2.2	880	200	1300	17	17	150	4.2	2.3	4.7	2412	2412	4	0	0.6	0.41	0.80	5.6	0.31	9.0	30	1.71	5
2.6	1030	190	1020	25	12	120	8.8	2.5	3.9	1088	1088	5	0	0.4	0.21	0.46	4.2	0.20	4.0	14	0.91	11
2.2	860	170	1280	5	16	130	3.6	2.0	4.3	1526	1525	3	0	0.5	0.23	0.64	4.2	0.24	5.1	19	1.21	4
2.0	790	140	1230	61	13	64	30.0	1.6	6.9	34	33	9	0	0.1	0.05	0.12	0.4	0.19	1.1	4	0.39	< 1
2.2	870	160	1290	14	14	150	4.0	2.4	3.5	1468	1467	10	0.1	0.4	0.15	0.61	3.6	0.20	4.9	16	1.24	45

2.0	790	120	1110	8	12	160	0.8	1.5	0.9	3	2	2	0.5	0.2	0.27	0.13	2.9	0.15	1.0	2	0.42	27
2.1	840	190	1140	11	13	190	0.8	1.6	0.4	2	2	3	0.7	0	0.33	0.12	3.1	0.09	0.7	< 1	0.40	37
2.3	900	100	1170	19	12	190	0.5	1.4	0.4	0	0	3	0.9	0	0.24	0.11	3.1	0.13	0.5	< 1	0.40	42
2.3	920	210	1190	13	17	210	0.5	1.1	-	0	0	-	0	0	0.05	0.11	4.6	0.18	0.9	-	0.90	36
2.1	840	100	1240	4	13	170	0.9	1.3	1.5	5	5	0	0	0.4	0.37	0.12	3.1	0.20	1.1	3	0.49	26
1.5	610	220	880	3	20	100	1.3	2.4	0.7	7	6	3	0	0.5	0.53	0.20	5.0	0.31	2.6	2	0.54	0
2.0	810	140	1240	21	10	160	0.7	1.3	2.3	10	8	22	0.1	0.3	0.20	0.17	1.8	0.15	0.4	3	0.33	1
2.2	870	180	1220	9	13	180	0.9	1.9	0.4	2	2	3	0.4	< 0.1	0.24	0.12	3.1	0.10	0.9	< 1	0.42	35
2.0	810	140	1130	12	13	170	0.7	1.4	1.2	3	3	7	0.4	0.2	0.21	0.13	2.9	0.15	0.9	2	0.46	21
1.4	570	120	870	3	13	79	1.2	2.1	0.7	5	5	2	0	0.4	0.23	0.16	2.7	0.13	1.5	2	0.29	0
2.1	850	81	1280	6	7	140	0.9	1.4	0.6	4	4	2	0	0.3	0.10	0.10	1.8	0.06	0.8	1	0.19	52
2.1	850	170	1160	7	11	180	0.5	1.3	-	0	0	-	1.0	0	0.24	0.12	2.6	0.16	0.7	-	0.50	40
2.3	930	260	1290	10	17	190	1.0	2.3	-	0	0	-	0	0	0.29	0.13	4.0	0.16	0.8	-	0.60	35
1.9	760	150	1020	20	12	180	0.5	1.5	-	0	0	-	0.8	0	0.14	0.11	2.4	0.13	0.8	-	0.30	6
2.2	870	190	1180	8	13	190	0.8	1.8	0.4	1	1	3	1.0	0	0.23	0.11	3.5	0.11	0.8	< 1	0.50	18
1.8	720	160	1150	7	13	180	0.7	1.7	0.4	1	1	2	0.9	0	0.17	0.10	2.5	0.08	0.5	< 1	0.36	12

Carne, prodotti a base di carne, insaccati e salumi

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Schüblig di San Gallo	241	999	66.5	13.6	20.7	7.6	9.8	2.2	42	0.2	0	0.2	0	0

## PESCE, CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI PESCE

Crostaceo (in media), crudo	75	316	82.6	15.5	1.0	0.1	0.2	0.3	123	1.0	0.4	0	0	0
Pesce (in media), crudo	136	572	73.6	20.2	6.2	1.3	2.2	1.7	47	0	0	0	0	0
Pesce (in media), filetto, al vapore (senza aggiunta di grassi e sale)	161	678	74.3	25.3	6.7	1.5	2.4	1.9	59	0	0	0	0	0

### Pesce d'acqua dolce

Coregone lavarello, crudo	101	425	76.6	19.2	2.7	0.6	0.6	0.6	54	0	0	0	0	0
Luccio, crudo	81	344	79.6	18.4	0.9	0.2	0.2	0.2	63	0	0	0	0	0
Pesce Persico, crudo	79	334	80.4	18.0	0.7	0.1	0.1	0.3	70	0	0	0	0	0
Trota (trota fario), cruda	127	533	75.3	16.0	7.0	1.7	2.2	2.5	-	0	0	0	0	0
Trota, intera, bollita (senza aggiunta di grassi e sale)	136	568	78.8	20.1	6.2	1.5	2.0	2.2	-	0	0	0	0	0

### Pesce di mare

Halibut, crudo	118	495	74.5	20.6	3.9	0.5	0.9	1.2	60	0	0	0	0	0
Merluzzo bianco, crudo	76	323	81.1	18.1	0.4	0.1	0	0.2	59	0	0	0	0	0
Merluzzo bianco, filetto, al vapore (senza aggiunta di grassi e sale)	95	401	82.6	22.6	0.5	0.1	0	0.2	74	0	0	0	0	0
Merluzzo nero, crudo	80	339	79.2	19.3	0.3	0.1	0.1	0.1	71	0	0	0	0	0
Nasello, crudo	71	300	81.5	17.0	0.3	0.1	0.1	0.1	50	0	0	0	0	0
Passera di mare, cruda	86	361	79.7	17.1	1.9	0.3	0.5	0.5	63	0	0	0	0	0
Passera pianuzza, cruda	72	306	81.4	16.5	0.7	0.1	0.1	0.2	48	0	0	0	0	0
Passera pianuzza, filetto, al vapore (senza aggiunta di grassi e sale)	90	380	83.7	20.6	0.8	0.2	0.2	0.2	60	0	0	0	0	0
Salmone d'allevamento, crudo	200	834	67.0	19.9	13.4	2.2	4.9	2.5	66	0	0	0	0	0
Salmone d'allevamento, filetto, al vapore (senza aggiunta di grassi e sale)	205	857	69.6	24.9	11.7	1.9	4.3	2.2	83	0	0	0	0	0
Salmone selvatico, crudo	182	760	65.0	19.7	11.5	1.8	4.4	1.9	50	0	0	0	0	0
Sardina, cruda	163	680	69.0	20.4	9.0	2.6	2.4	2.6	100	0	0	0	0	0
Sogliola, cruda	85	359	78.5	18.7	1.1	0.2	0.2	0.4	50	0	0	0	0	0

	<i>Sale (NaCl) g</i>	<i>Sodio mg</i>	<i>Potassio mg</i>	<i>Cloruro mg</i>	<i>Calcio mg</i>	<i>Magnesio mg</i>	<i>Fosforo mg</i>	<i>Ferro mg</i>	<i>Zinco mg</i>	<i>Iodio µg</i>	<i>Attività di vitamina A µg-RE</i>	<i>Retinolo µg</i>	<i>Attività di beta- carotene µg-BCE</i>	<i>Vitamina D µg</i>	<i>Attività di vitamina E mg-AE</i>	<i>Vitamina B1 mg</i>	<i>Vitamina B2 mg</i>	<i>Niacina mg</i>	<i>Vitamina B6 mg</i>	<i>Vitamina B12 µg</i>	<i>Folati µg</i>	<i>Acido pantotemico mg</i>	<i>Vitamina C mg</i>
2.1	850	76	1280	5	8	140	0.9	1.7	0.4	4	4	3	0	0.3	0.09	0.11	2.0	0.05	1.2	< 1	0.17	52	
0.7	270	210	0	30	34	190	1.2	2.7	170.0	1	1	0	0	1.2	0.14	0.05	3.8	0.15	0.5	16	0.75	2	
0.2	62	390	150	23	30	230	0.8	0.6	45.0	131	131	0	6.3	1.0	0.18	0.13	7.0	0.52	5.3	13	1.15	< 1	
0.2	66	360	170	29	32	240	0.8	0.7	50.0	136	136	0	6.5	1.2	0.17	0.11	6.1	0.46	5.3	12	1.00	< 1	
0.1	20	400	-	34	26	230	0.4	0.6	1.5	13	13	0	22.1	1.3	0.07	0.07	4.0	0.45	1.0	10	-	0	
0.2	75	320	tr.	32	28	230	0.5	0.8	8.0	6	6	0	2.0	0.9	0.09	0.06	1.6	0.15	2.0	6	0.24	4	
0.2	92	80	60	80	30	370	0.9	1.1	4.0	7	7	0	0.4	0.2	0.07	0.10	2.9	0.12	1.0	5	0.19	2	
0.1	40	470	-	14	30	220	2.0	0.4	14.0	12	12	0	-	0.7	0.08	0.06	-	0.54	5.0	-	-	-	
0.1	43	440	-	18	32	230	2.0	0.6	15.0	11	11	0	-	0.6	0.08	0.05	-	0.47	5.0	-	-	-	
0.2	64	400	210	15	23	220	0.5	0.5	1.0	42	42	0	9.0	0.7	0.04	0.05	4.0	0.42	1.0	12	0.28	0	
0.1	53	410	-	13	23	200	0.2	0.4	160.0	2	2	0	1.8	0.7	0.05	0.05	2.1	0.14	1.4	11	-	0	
0.1	56	380	-	16	24	210	0.2	0.5	180.0	2	2	0	2.0	0.9	0.05	0.04	1.8	0.12	1.4	10	-	0	
0.1	40	440	200	8	14	170	0.2	0.3	85.0	4	4	0	0.8	0.4	0.05	0.05	2.0	0.18	1.3	10	0.38	0	
0.2	77	320	240	25	25	190	0.7	0.4	120.0	0	tr.	0	tr.	0.2	0.05	0.08	2.2	0.18	2.1	12	0.19	2	
0.3	100	310	130	61	22	200	0.9	0.5	53.0	16	16	0	3.0	0.8	0.21	0.22	4.0	0.22	1.5	11	0.80	2	
0.4	150	290	130	48	22	190	0.3	0.5	6.3	9	9	0	0.2	0.4	0.22	0.21	3.4	0.25	1.0	11	0.68	< 1	
0.4	160	270	140	60	23	200	0.3	0.6	7.1	10	10	0	0.2	0.5	0.21	0.18	3.0	0.22	1.0	10	0.60	< 1	
0.1	57	440	-	12	28	250	0.4	0.4	44.0	11	11	0	8.3	1.4	0.21	0.14	8.2	0.50	6.9	13	2.00	1	
0.2	61	410	-	15	30	260	0.4	0.5	49.0	10	10	0	7.3	1.2	0.20	0.12	7.2	0.44	6.9	11	1.75	1	
0.2	63	480	-	8	30	260	0.4	0.4	53.0	0	0	0	8.4	1.3	0.20	0.15	7.0	0.60	6.9	13	2.00	0	
0.3	110	360	180	85	28	270	1.4	2.9	32.0	28	28	0	11.0	0.3	0.01	0.25	8.2	0.68	6.0	4	0.80	0	
0.3	120	350	140	29	25	270	0.6	0.1	25.0	0	tr.	0	8.0	0.8	0.07	0.05	3.5	0.31	0.8	10	0.30	2	

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Tonno, crudo	149	627	69.0	23.4	6.2	1.8	1.6	2.2	38	0	0	0	0	0

### Frutti di mare, crostacei e molluschi

Calamaro, crudo	83	352	79.4	16.0	1.1	0.2	0.1	0.3	150	2.3	0	tr.	0	0
Cozze, crude	85	357	82.1	11.7	2.7	0.5	0.6	0.6	108	3.4	0	tr.	0	0
Gambero, crudo	56	236	85.5	11.4	0.6	0.1	0.1	0.2	150	1.2	0	tr.	0	0
Gambero, cotto	58	246	89.2	12.0	0.5	0.1	0.1	0.2	158	1.3	0	0	0	0
Scampo, crudo	93	395	75.9	19.6	1.3	0.2	0.3	0.4	95	0.8	0.8	0	0	0

### Prodotti a base di pesce

Acciuga sott'olio, sgocciolata	182	765	55.1	26.4	8.5	2.9	3.4	1.3	76	0.2	tr.	0.1	0	0
Bastoncino di pesce, impanato e prefritto	233	974	56.9	16.2	11.7	0.9	6.7	3.2	47	15.3	15.1	0.1	0.8	0
Bastoncino di pesce, impanato e prefritto, cotto al forno (senza aggiunta di grasso)	255	1070	52.9	18.4	12.2	1.0	7.0	3.4	53	17.4	17.2	0.1	1.0	0
Bastoncino di pesce, impanato e prefritto, cotto in olio di colza HOLL	306	1280	48.1	17.6	18.6	1.4	11.9	4.1	51	16.6	16.4	0.1	0.9	0
Pasta di acciughe	272	1130	58.7	19.8	21.3	4.0	13.8	2.1	57	0.2	0	0.1	0	0
Rollmops (filetti di aringa marinati)	270	1130	49.3	12.0	15.9	3.7	7.9	3.0	60	19.6	0	18.0	0	0
Salmone, affumicato	167	698	62.5	23.2	8.2	1.8	2.7	2.7	50	0	0	0	0	0
Sardina sott'olio, sgocciolata	215	898	59.8	23.0	13.7	2.8	4.7	4.9	72	0	0	0	0	0
Surimi	125	527	72.5	8.3	4.9	0.5	2.4	1.4	11	11.8	9.7	2.1	< 0.3	0
Tonno, in salamoia, sgocciolato	117	494	72.0	25.6	1.6	0.5	0.4	0.5	54	0	0	0	0	0
Tonno, sott'olio, sgocciolato	186	780	62.4	27.6	8.4	1.5	2.6	3.7	33	0	0	0	0	0

### UOVA

Albume d'uovo, crudo	44	187	88.0	10.5	0.1	tr.	tr.	tr.	0	0.3	0	0.3	0	0
Tuorlo d'uovo, crudo	350	1450	49.9	16.5	31.5	9.4	12.3	4.1	1100	0.2	0	0.2	0	0
Uovo di gallina, intero, crudo	142	589	76.2	11.9	10.3	2.6	3.8	1.8	457	0.3	0	0.3	0	0
Uovo di gallina, intero, cotto, sodo	157	654	75.0	13.2	11.4	2.9	4.3	2.0	508	0.3	0	0.3	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.1	39	330	140	28	34	200	1.1	0.8	50.0	372	372	0	4.2	1.0	0.22	0.12	9.0	0.60	6.8	15	0.90	0	0
0.4	160	270	tr.	14	40	200	0.6	1.1	20.0	75	75	0	tr.	0.8	0.02	0.20	2.2	0.06	1.3	13	tr.	5	5
0.7	290	320	460	88	36	240	5.8	1.6	130.0	84	84	0	tr.	1.1	0.12	0.16	1.6	0.08	8.0	37	0.29	tr.	tr.
0.5	190	210	tr.	30	tr.	210	0.3	0.8	91.0	2	2	0	tr.	0.8	0.14	0.09	2.0	0.08	tr.	14	tr.	1	1
0.4	170	170	0	32	0	180	0.3	0.8	86.0	2	2	0	0	0.8	0.11	0.07	1.5	0.06	0	10	0	< 1	< 1
0.9	340	210	tr.	29	68	180	2.0	4.6	240.0	0	0	0	0	1.5	0.13	0.01	5.7	0.21	0.9	17	1.50	3	3
12.0	4970	250	tr.	290	230	280	2.7	1.7	30.0	12	12	0	1.7	1.2	0.04	0.25	3.9	0.37	20.9	16	0.63	< 1	< 1
0.6	250	300	610	10	19	150	0.5	0.5	89.0	2	2	1	0.9	1.2	0.07	0.04	1.5	0.13	0.9	9	0.29	0	0
0.6	240	290	700	12	20	150	0.4	0.6	100.0	2	2	1	0.8	1.3	0.06	0.04	1.4	0.13	0.9	8	0.26	0	0
0.6	230	280	670	11	19	140	0.4	0.5	97.0	2	2	1	0.8	1.6	0.06	0.04	1.5	0.11	0.9	7	0.25	0	0
19.0	7720	190	6000	220	170	210	2.1	1.3	25.0	10	9	13	1.3	5.5	0.03	0.19	2.9	0.28	15.7	12	0.47	< 1	< 1
3.0	1180	44	tr.	30	6	52	0.9	0.6	32.0	13	13	0	12.4	1.6	0.03	0.17	2.5	tr.	6.6	2	0.10	0	0
4.1	1660	410	-	10	27	310	0	0.4	56.0	7	7	0	6.3	1.8	0.25	0.16	8.7	0.64	4.3	3	0.71	0	0
1.2	480	380	tr.	400	37	470	2.5	2.3	26.0	33	33	0	6.0	0.4	0.02	0.25	6.5	0.21	12.0	12	0.60	tr.	tr.
1.6	630	52	1010	19	12	44	0.4	0.2	10.0	28	28	0	<0.5	1.1	0.02	0.02	0.2	0.03	0.7	2	0.07	0	0
1.0	420	280	tr.	9	28	160	1.6	0.7	tr.	372	372	0	2.2	0.9	0.02	0.07	11.2	0.37	3.0	7	0.30	0	0
0.9	350	270	tr.	10	33	200	1.2	0.6	43.0	6	6	0	2.4	2.0	0.02	0.10	14.0	0.52	5.0	5	0.30	0	0
0.4	160	140	170	6	10	15	0.1	0	6.8	0	0	0	0	0	tr.	0.44	0.1	0.01	0.1	12	0.20	0	0
0.1	50	97	180	140	15	520	5.5	3.8	12.0	610	600	124	4.5	3.6	0.22	0.50	< 0.1	0.35	4.7	140	4.40	0	0
0.4	140	120	180	53	9	210	1.8	1.5	32.0	139	138	13	1.8	0.3	0.10	0.31	< 0.1	0.08	1.3	67	2.27	0	0
0.4	150	130	190	56	9	220	1.9	1.6	34.0	146	145	13	1.9	0.4	0.09	0.28	< 0.1	0.08	1.1	60	2.02	0	0

Energia kcal

Energia Kj

Acqua g

Proteine g

Lipidi totali g

Acidi grassi saturi g

Acidi grassi monoinsaturi g

Acidi grassi polinsaturi g

Colesterolo mg

Carboidrati disponibili g

Amido g

Zuccheri g

Fibre alimentari g

Alcool g

## OLI, GRASSI E FRUTTA OLEAGINOSA

### Oli (per 100 g)

Olio di arachidi	900	3700	0	0	100	16.6	49.6	25.9	0	0	0	0	0	0
Olio di cartamo	900	3700	0.6	0	100	9.4	11.0	75.6	0	0	0	0	0	0
Olio di colza	900	3700	0	0	100	7.2	59.7	26.9	0	0	0	0	0	0
Olio di colza HOLL (high oleic, low linolenic)	900	3700	0	0	100	7.0	76.0	12.0	0	0	0	0	0	0
Olio di germi di grano	900	3700	0	0	100	17.4	14.0	61.7	0	0	0	0	0	0
Olio di girasole	900	3700	0	0	100	10.9	30.8	54.6	0	0	0	0	0	0
Olio di girasole HO, raffinato	900	3700	0	0	100	7.0	75.0	13.0	0	0	0	0	0	0
Olio di noce	900	3700	0	0	100	10.0	16.8	69.6	0	0	0	0	0	0
Olio di palma - Grasso di palma	888	3656	1.3	0	98.7	45.9	38.8	9.7	0	0	0	0	0	0
Olio di semi di lino, spremuto a freddo	900	3700	0	0	100	9.6	19.0	67.0	0	0	0	0	0	0
Olio di semi di mais	900	3700	0	0	100	12.2	27.6	55.4	0	0	0	0	0	0
Olio di semi di zucca	900	3700	0	0	100	16.4	28.4	49.4	0	0	0	0	0	0
Olio di soia	900	3700	0	0	100	14.7	22.1	59.1	0	0	0	0	0	0
Olio di vinaccioli	900	3700	0	0	100	11.2	18.6	65.3	0	0	0	0	0	0
Olio d'oliva	900	3700	0	0	100	11.9	75.2	7.4	0	0	0	0	0	0

### Oli (per 100 ml)

Olio di arachidi	810	3330	0	0	90.0	14.9	44.6	23.3	0	0	0	0	0	0
Olio di cartamo	810	3330	0.5	0	90.0	8.5	9.9	68.0	0	0	0	0	0	0
Olio di colza	810	3330	0	0	90.0	6.5	53.7	24.2	0	0	0	0	0	0
Olio di colza HOLL (high oleic, low linolenic)	810	3330	0	0	90.0	6.3	68.4	10.8	0	0	0	0	0	0
Olio di germi di grano	810	3330	0	0	90.0	15.7	12.6	55.5	0	0	0	0	0	0
Olio di girasole	810	3330	0	0	90.0	9.8	27.7	49.1	0	0	0	0	0	0
Olio di girasole HO, raffinato	810	3330	0	0	90.0	6.3	67.5	11.7	0	0	0	0	0	0
Olio di noce	810	3330	0	0	90.0	9.0	15.1	62.6	0	0	0	0	0	0

**Sale (NaCl) g**  
**Sodio mg**  
**Potassio mg**  
**Cloruro mg**  
**Calcio mg**  
**Magnesio mg**  
**Fosforo mg**  
**Ferro mg**  
**Zinco mg**  
**Iodio µg**  
**Attività di vitamina A µg-RE**  
**Retinolo µg**  
**Attività di beta-carotene µg-BCE**  
**Vitamina D µg**  
**Attività di vitamina E mg-AE**  
**Vitamina B1 mg**  
**Vitamina B2 mg**  
**Niacina mg**  
**Vitamina B6 mg**  
**Vitamina B12 µg**  
**Folati µg**  
**Acido pantotenico mg**  
**Vitamina C mg**

0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15.6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	33	0	33.5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31.4	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136.7	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	57.5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	1	1	0	0	tr.	0	0	0	0	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	0	1	0	0.1	0	21	0	251	0	5.6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	389	0	4664	0	13.4	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6.1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	100	0	1	2	0.1	0	0.1	8	0	88	0	30.9	0	0	0	0	0	0	0	0

0	0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14.1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	39.6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	30	0	30.2	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28.3	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	123.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	<1	<1	<1	<1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	51.8	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36.0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.0	0	0	0	0	0	0	0	0

Oli, grassi e frutta oleaginosa

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Olio di palma - Grasso di palma	799	3290	1.2	0	88.8	41.3	34.9	8.7	0	0	0	0	0	0
Olio di semi di lino, spremuto a freddo	810	3330	0	0	90.0	8.6	17.1	60.3	0	0	0	0	0	0
Olio di semi di mais	810	3330	0	0	90.0	11.0	24.8	49.9	0	0	0	0	0	0
Olio di semi di zucca	810	3330	0	0	90.0	14.8	25.6	44.5	0	0	0	0	0	0
Olio di soia	810	3330	0	0	90.0	13.2	19.9	53.2	0	0	0	0	0	0
Olio di vinaccioli	810	3330	0	0	90.0	10.1	16.7	58.8	0	0	0	0	0	0
Olio d'oliva	810	3330	0	0	90.0	10.7	67.7	6.7	0	0	0	0	0	0

### Grassi

Burro da cucina	745	3060	16.6	0.5	82.2	49.3	19.3	3.8	221	0.7	0	0.6	0	0
Burro del caseificio	747	3070	16.5	0.4	82.5	49.5	19.4	3.8	246	0.6	0	0.5	0	0
Burro di cacao	900	3700	0.2	0	100	61.1	31.4	2.3	3	0	0	0	0	0
Burro per arrostire	885	3640	1.1	0.1	98.3	58.9	23.1	4.5	282	0	0	0	0	0
Burro semigrasso	391	1610	51.9	4.8	39.8	24.1	12.0	1.5	140	3.5	0	3.5	0	0
Burro speciale (di prima scelta)	746	3070	16.4	0.7	82.3	49.4	19.3	3.8	241	0.7	0	0.6	0	0
Grasso di cocco	894	3680	0.1	0.8	99.0	85.9	6.0	1.4	0	0	0	0	0	0
Margarina	724	2980	20.0	0.5	80.0	22.3	37.3	14.0	0	0.5	0.5	0	0	0
Strutto	891	3660	0.2	0	99.0	42.4	41.4	8.9	95	0	0	0	0	0

### Altri alimenti grassi

Doppia panna, pastorizzata	468	1930	46.9	1.9	50.0	30.0	11.7	2.3	147	2.7	0	2.7	0	0
Latte di cocco	214	884	72.9	2.4	21.3	18.9	0.9	0.2	0	3.1	0	1.7	0.1	0
Maionese	742	3050	14.7	1.1	81.7	12.1	23.3	42.5	150	0.5	tr.	0.5	0	0
Maionese, con olio di colza, fatta in casa	792	3260	10.5	2.4	86.9	7.3	50.9	22.7	161	0.2	0	0.2	0	0
Maionese, light	327	1350	59.4	0.9	34.5	4.6	6.7	19.6	131	3.3	tr.	tr.	0	0
Panna (in media)	252	1040	68.8	2.3	25.4	15.3	6.0	1.2	76	3.4	0	3.4	0	0
Panna acida (Crème fraiche)	336	1380	58.0	2.4	35.0	21.0	8.2	1.6	105	2.8	0	2.8	0	0
Panna acida (Crème fraiche), semigrassa	173	715	77.3	2.7	16.6	10.8	4.3	0.8	50	3.2	0	3.2	0	0
Panna da caffè, UHT	161	664	77.5	2.6	15.0	9.0	3.5	0.7	50	3.8	0	3.8	0	0
Panna intera, pastorizzata	334	1370	59.4	2.0	34.8	20.9	8.2	1.6	101	3.1	0	3.1	0	0



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0	<1	<1	<1	<1	<1	<1	0	0	tr.	0	0	0	0	8.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	<1	0	<1	0	0.1	0	19	0	226	0	5.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0	4198	0	12.1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	<1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	<1	<1	90	0	<1	2	0.1	0	0.1	7	0	79	0	27.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0

0	10	20	12	16	1	21	0	0.2	0	825	794	374	1.3	1.8	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0
0	10	18	11	12	1	18	0	0.2	0	825	794	374	1.3	2.2	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	10	5	5	2	0	0	0	0.2	tr.	766	749	199	1.6	1.8	tr.	tr.	0	tr.	0	0	tr.	0	0
0.3	120	160	120	120	14	90	0	0.4	3.5	340	320	240	1.4	1.0	0.03	0.01	1.0	0.02	0.5	10	0.35	0	
0	10	21	13	18	2	22	0	0.2	8.0	843	812	374	1.1	1.8	0	0.04	<0.1	0	<0.1	0	0.06	0	
0	2	2	100	2	200	1	0	tr.	tr.	0	0	0	0	0	tr.	tr.	0	tr.	0	tr.	0	0	0
0.2	67	42	100	10	2	23	0.1	0	1.5	830	800	360	5.0	20.0	0.01	0.03	0.2	0	0.1	2	0.08	0	
0	2	1	4	1	1	3	0	0.1	9.7	9	9	0	0	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0

0.1	22	65	36	49	5	52	0.1	0.2	35.0	443	425	220	0.3	1.6	0.02	0.19	0	0.01	0.6	7	0.23	1	1
0	13	220	20	18	46	96	3.3	0.6	1.0	0	0	0	0	0.7	0.02	0	0.6	0.03	0	14	0.15	1	1
1.0	410	25	500	15	7	46	0.6	0.2	6.0	9	9	0	0.5	43.7	0.02	0.05	<0.1	0.10	0.5	10	0.50	0	0
0.4	150	17	250	20	3	76	0.8	0.6	1.8	90	88	33	0.7	28.1	0.03	0.07	<0.1	0.05	0.7	21	0.65	<1	<1
0.7	280	88	470	66	12	140	1.0	0.6	5.3	0	0	0	0.6	16.6	0.05	0.16	0.1	0.06	0.6	26	0.71	5	5
0.1	48	130	69	84	8	78	0	0.2	9.5	268	259	114	0.4	0.6	0.02	0.14	<0.1	0.02	0.3	4	0.36	<1	<1
0.1	30	100	50	73	7	64	0.1	0.3	9.0	201	195	73	0.4	0.7	0.02	0.17	0.2	0.03	0.2	23	0.26	tr.	tr.
0.1	40	130	70	100	11	80	0.1	0.4	11.0	198	189	105	0.3	0.5	0.04	0.20	0.1	0.04	0.2	11	0.29	tr.	tr.
0.2	77	140	70	96	8	91	0	0.3	11.0	145	138	80	0.3	0.3	0.02	0.14	0.1	0.02	0.5	3	0.40	1	1
0.1	35	120	69	71	6	71	0.1	0.2	7.0	368	356	143	0.5	0.8	0.02	0.13	<0.1	0.03	0.2	7	0.31	<1	<1

	Energia kcal		Energia Kj		Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g		Acidi grassi saturi g		Acidi grassi monoinsaturi g		Acidi grassi polinsaturi g		Cholesterolo mg	Carboidrati disponibili g		Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g	
Panna intera, UHT	335	1380	59.2	2.0	34.9	20.9	8.2	1.6	101	3.1	0	3.1	0	0								
Panna semigrassa, pastorizzata	274	1130	65.8	2.3	27.9	16.7	6.6	1.3	82	3.3	0	3.3	0	0								
Panna semigrassa, UHT	251	1030	67.8	2.5	25.1	15.1	5.9	1.2	71	3.7	0	3.7	0	0								

### Frutta a guscio e semi

Anacardi	606	2520	4.6	21.5	45.2	7.8	23.8	7.8	0	26.6	17.7	5.9	3.6	0								
Arachidi	601	2490	7.0	26.1	48.5	11.6	21.8	13.4	0	11.2	6.7	4.0	7.6	0								
Arachidi, tostate	596	2470	5.5	26.1	49.0	9.2	23.5	14.0	0	8.6	5.0	3.6	8.2	0								
Burro di arachidi	638	2640	1.1	22.6	53.7	10.7	27.3	13.5	0	12.2	6.0	6.4	7.6	0								
Castagne, crude	210	885	50.7	3.4	1.5	0.3	0.7	0.7	0	42.4	21.1	5.0	6.4	0								
Mandorle	624	2580	3.3	25.6	52.1	4.1	31.4	11.4	0	7.8	0.6	6.6	10.6	0								
Mandorle, tostate, salate	649	2680	2.8	25.6	55.2	4.2	34.8	13.5	0	7.2	0.6	4.6	10.5	0								
Mandorle, tostate senza grasso, salate	634	2620	2.5	25.4	52.1	4.0	32.4	13.0	0	10.3	0.7	4.9	10.9	0								
Nocciole	648	2680	4.0	16.4	59.5	4.2	46.6	6.5	0	6.9	1.4	4.3	9.7	0								
Noce del Brasile	693	2860	3.0	17.0	66.5	15.6	20.3	27.3	0	3.2	0.5	2.3	7.0	0								
Noce di cocco	479	1980	23.1	4.6	42.0	37.0	2.1	0.6	0	16.0	0	5.0	9.5	0								
Noce di cocco, secca (Fiocchi di cocco)	667	2750	2.2	8.1	63.3	54.8	3.8	1.0	0	6.4	0	6.4	20.0	0								
Noci	747	3080	4.1	17.0	70.8	6.3	11.9	49.4	0	7.0	1.5	2.0	6.7	0								
Pinoli	616	2560	5.1	37.3	44.9	4.9	18.8	34.1	0	13.9	1.4	5.2	3.7	0								
Pistacchi	594	2460	3.9	23.8	45.4	5.6	23.8	13.7	0	17.6	1.7	7.7	10.0	0								
Semi di chia	482	1980	6.1	21.4	34.1	3.1	2.1	24.9	0	1.8	0.1	1.8	40.9	0								
Semi di girasole	641	2660	4.5	25.1	53.0	5.1	20.3	25.4	0	12.0	9.4	2.1	8.0	0								
Semi di lino	472	1950	6.4	17.9	33.6	2.9	6.1	23.1	0	10.8	0	1.6	27.3	0								
Semi di sesamo	602	2490	4.7	20.9	49.8	9.2	22.6	18.0	0	11.7	0.8	0.4	11.8	0								
Semi di zucca	615	2550	5.6	35.6	49.1	8.7	16.2	21.0	0	4.7	1.5	1.4	6.0	0								
Semi e noci (in media), senza aggiunta di sale	611	2530	9.5	22.2	50.8	9.5	20.4	19.4	0	11.5	3.3	3.7	9.3	0								

### Frutta oleaginosa

Avocado, crudo	144	594	76.4	1.8	14.2	2.9	8.9	1.8	0	0.8	tr.	0.8	3.0	0								
Olive, nere	152	627	72.4	1.4	14.0	1.4	8.1	1.6	0	3.0	tr.	-	4.3	0								

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.1	25	110	69	71	6	68	0	0.2	6.1	390	378	143	0.6	0.8	0.02	0.12	<0.1	0.02	0.2	2	0.33	0	
0.1	35	130	69	78	7	64	0	0.2	12.0	281	272	110	0.4	0.6	0.02	0.15	<0.1	0.03	0.3	7	0.45	<1	
0.1	34	140	69	91	9	74	0	0.3	12.0	269	260	110	0.4	0.7	0.02	0.13	<0.1	0.02	0.3	3	0.45	0	
0	9	660	18	40	270	540	5.9	4.0	5.0	0	0	0	0	0.8	0.42	0.06	1.1	0.42	0	25	0.86	<1	
0	18	710	7	65	160	380	6.0	4.0	3.2	0	0	0	0	5.5	0.63	0.09	12.0	0.59	0	240	2.44	0	
0	9	700	7	60	180	380	2.4	2.8	13.0	0	0	0	0	8.5	0.80	0.13	15.0	0.30	0	110	2.70	0	
0.9	350	700	520	37	180	330	2.0	3.0	tr.	0	0	0	0	4.7	0.17	0.10	15.0	0.58	0	53	1.24	0	
0	<1	380	13	18	31	59	2.1	1.0	0.1	2	0	24	0	0.5	0.24	0.11	1.1	0.35	0	58	0.48	33	
0	1	740	40	270	240	510	3.3	3.3	0.2	0	0	0	0	29.6	0.14	0.94	1.9	0.13	0	76	0.40	<1	
0.8	330	670	1190	240	270	470	3.3	3.1	2.4	0	0	1	0	26.0	0.09	0.78	3.7	0.12	0	27	0.23	0	
0.8	340	750	1190	270	290	490	4.5	3.5	2.4	0	0	0	0	27.5	0.07	0.86	3.9	0.13	0	33	0.23	0	
0	<1	720	11	160	160	320	3.6	2.9	6.5	0	0	0	0	27.2	0.27	0.05	1.3	0.50	0	41	1.19	2	
0	<1	590	57	160	350	650	3.1	4.3	2.5	0	0	0	0	14.2	0.80	0.03	0.3	0.17	0	13	0.27	1	
0	6	15	270	13	38	120	0.5	0.2	0.8	0	0	0	0	0.4	0.04	0.01	0.6	0.05	0	25	0.25	3	
0.1	33	600	200	25	90	180	3.5	1.5	3.0	0	0	0	0	1.3	0.05	0.08	0.8	0.20	0	9	0.65	1	
0	<1	420	23	78	140	360	3.0	4.0	2.0	0	0	0	0	3.7	0.43	0.14	1.3	0.41	0.1	137	1.74	2	
0	5	830	41	21	400	700	7.8	9.0	0.2	0	0	0	0	12.5	1.50	0.28	4.4	0.01	0	34	0.31	3	
0	9	500	40	65	120	160	7.0	3.3	11.0	18	0	211	0	29.8	0.50	0.30	1.0	0.25	0	58	0.52	1	
0	16	640	24	550	320	650	6.5	5.1	5.0	0	0	0	0	0.5	0.47	0.20	4.1	0.14	0	71	0.34	2	
0	4	750	50	92	330	670	5.0	5.8	5.0	3	0	30	0	34.5	1.48	0.36	8.3	1.34	0	227	1.13	1	
0.1	40	680	60	240	320	530	6.3	4.3	10.0	0	0	0	0	14.4	1.64	0.16	3.1	0.47	0	87	0.99	1	
0	8	500	10	940	330	570	8.6	8.5	10.0	1	0	6	0	1.7	0.69	0.09	5.8	0.40	0	115	0.29	0	
0	10	950	80	78	530	1100	9.1	8.2	12.0	19	0	228	0	56.4	0.21	0.32	1.7	0.22	0	58	0.34	2	
0	9	620	55	170	260	510	5.3	4.8	5.3	3	0	37	0	17.8	0.67	0.22	3.3	0.38	<0.1	87	0.82	1	
0	7	520	6	16	33	44	1.0	0.6	1.0	8	0	92	0	1.9	0.07	0.16	2.0	0.23	0	40	0.86	8	
8.2	3290	40	tr.	61	22	24	1.5	tr.	tr.	3	0	40	0	2.0	tr.	tr.	tr.	0.02	0	11	0.02	0	

Oli, grassi e frutta oleaginosa

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Olive, verdi	126	516	77.0	1.3	12.5	1.8	8.7	1.4	0	tr.	0	tr.	4.0	0

## DOLCI

### Biscotti

Amaretti (biscotti alle mandorle)	464	1950	0.1	8.7	13.0	1.0	7.8	2.8	0	76.7	0.1	76.4	2.6	0
Bastoncini alle nocciole	563	2350	4.2	10.4	36.7	12.6	17.7	3.2	144	46.1	22.5	23.0	3.7	0
Biscotti al cocco	558	2320	5.0	7.1	40.1	34.8	2.4	0.6	0	35.8	0	35.8	12.7	0
Biscotti alle nocciole	473	1970	13.5	6.7	27.7	8.0	16.0	2.3	32	47.4	24.0	23.3	3.5	0
Biscotti prussiani	438	1830	18.3	4.7	22.4	13.2	5.2	1.3	59	53.8	26.0	27.4	1.2	0
Biscotti savoiardi	413	1740	5.0	12.2	8.3	2.4	3.2	1.2	281	71.8	36.8	34.9	1.4	0
Brunsl di Basilea	515	2150	7.6	14.8	29.9	5.7	16.4	5.4	0	43.3	3.3	39.4	6.8	0
Creste di gallo all'anice	366	1550	11.7	8.5	3.0	0.7	1.2	0.7	90	75.3	34.4	40.5	2.0	0
Discoletti (Frollini alla marmellata)	499	2090	6.9	5.8	25.6	15.1	5.9	1.4	67	60.3	29.1	30.9	1.9	0
Frollini, al burro	474	1980	13.8	5.9	26.2	15.5	6.1	1.5	69	53.1	34.9	17.8	1.6	0
Leckerli di Basilea	412	1740	7.0	7.5	7.9	0.7	4.5	1.8	0	75.0	22.6	52.1	2.8	0.8
Milanesini	431	1810	18.0	7.1	20.8	11.6	5.1	1.5	128	53.1	30.4	22.5	1.4	0
Amaretto alle nocciole	536	2230	10.9	12.2	37.0	2.6	29.0	4.0	0	35.5	0.9	33.8	6.0	0
Petit Beurre	431	1820	7.2	8.7	12.4	7.1	2.8	1.0	33	70.2	49.1	20.6	2.3	0
Petit Beurre con cioccolato	482	2020	5.5	7.7	21.3	12.9	6.5	1.1	23	63.8	25.8	37.2	2.1	0
Petit Beurre integrali	426	1790	7.1	9.6	12.7	7.1	2.8	1.4	33	65.3	47.8	17.3	6.0	0
Schiumini (biscotti meringati)	444	1870	0.7	4.1	10.0	6.2	3.4	0.3	0	83.4	0.7	82.4	2.2	0
Schiumini (biscotti meringati) al cioccolato	486	2040	1.0	5.2	19.5	12.1	6.6	0.7	6	71.5	0.7	70.2	2.0	0
Stelle alla cannella	505	2110	5.6	14.1	26.0	2.0	15.6	5.7	0	50.9	0.3	50.3	5.6	0

### Torte, cake e crostate

Cake alla finanziaria	440	1840	22.4	11.0	26.1	8.0	11.5	3.8	31	38.5	8.3	29.9	3.3	0
Cake alla tirolese	411	1720	25.7	8.2	23.2	10.3	9.0	1.8	114	41.1	20.2	20.5	2.5	0
Cake marmorizzato	357	1490	32.0	7.3	17.2	9.4	4.3	1.3	131	42.6	22.7	19.7	1.3	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
4.0	1610	52	tr.	36	20	14	1.2	tr.	tr.	23	0	280	0	2.0	0.02	0.08	0.5	0.02	0	6	0.02	0	0

0.1	36	220	49	69	62	130	0.9	0.8	1.6	0	0	0	0	7.4	0.03	0.32	0.5	0.03	<0.1	20	0.13	<1
0.1	55	270	99	62	55	180	1.9	1.5	6.1	184	178	73	0.7	7.9	0.14	0.08	0.6	0.20	0.3	20	0.76	<1
0.3	100	410	240	17	59	120	2.2	0.9	3.2	0	0	0	0	0.8	0.03	0.12	0.5	0.13	<0.1	7	0.44	<1
0.1	52	220	30	80	49	160	1.6	0.9	2.0	94	89	64	0	7.3	0.09	0.07	0.6	0.11	tr.	11	0.30	<1
0.8	310	75	480	10	14	52	0.6	0.5	0.6	198	190	89	0.4	0.6	0.06	0.02	0.3	0.06	0	3	0.14	0
0.8	310	140	150	65	15	330	2.1	1.4	8.0	167	166	9	1.0	1.5	0.07	0.20	0.3	0.10	1.0	25	0.90	0
0.1	53	550	100	140	140	270	3.1	2.0	1.5	0	0	5	0	13.5	0.09	0.51	1.1	0.08	<0.1	38	0.27	<1
0.2	60	150	110	32	14	85	1.8	0.7	6.9	22	22	1	0.4	0.2	0.08	0.06	0.4	0.04	0.3	9	0.47	0
0.1	33	110	60	14	16	60	1.0	0.6	0.9	214	205	109	0.4	0.5	0.07	0.04	0.5	0.06	0	4	0.17	1
0.1	44	90	89	8	8	37	0.3	0.3	0.4	218	210	98	0.4	0.5	0.06	0.01	0.3	0.02	0	3	0.12	0
0	3	180	28	51	40	98	1.0	0.7	0.4	0	0	1	0	4.3	0.06	0.15	0.6	0.11	0	14	0.17	1
0.1	46	98	88	18	16	95	1.0	0.8	3.7	182	176	74	0.6	0.6	0.08	0.06	0.3	0.08	0.3	9	0.43	0
0.2	80	480	110	100	100	200	2.3	1.8	5.3	0	0	0	0	16.9	0.17	0.10	0.8	0.31	<0.1	27	0.77	1
0.5	220	130	350	11	24	90	1.1	0.8	1.9	117	113	52	0.2	0.5	0.15	0.03	0.6	0.12	<0.1	12	0.35	0
0.5	200	370	250	120	39	160	1.6	1.2	-	85	81	41	0.1	-	-	-	0.5	-	0	6	0.23	1
0.6	230	290	360	30	68	190	2.8	1.8	2.5	117	113	55	0.2	1.0	0.26	0.09	2.5	0.23	<0.1	26	0.67	0
0.1	40	290	70	18	40	47	2.2	0.7	2.2	1	0	8	0	0	0.02	0.14	0.2	0.02	<0.1	5	0.10	0
0.3	110	450	98	120	47	130	2.1	1.1	8.9	28	27	20	0	0.1	0.05	0.26	0.3	0.03	<0.1	6	0.14	1
0.1	44	390	79	150	120	250	2.2	1.7	1.0	0	0	2	0	14.9	0.07	0.52	1.0	0.07	<0.1	39	0.22	<1

0.1	39	260	59	80	71	150	1.0	1.0	1.7	98	94	44	0.2	8.5	0.05	0.35	0.6	0.04	<0.1	23	0.17	<1
0.1	53	250	100	55	39	130	1.7	1.1	8.4	129	124	52	0.5	2.9	0.10	0.11	0.4	0.11	0.3	13	0.58	<1
0.2	60	140	110	45	19	110	1.0	0.8	8.9	148	143	57	0.6	0.4	0.07	0.12	0.3	0.07	0.3	10	0.53	<1

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Ciambellone al cioccolato	380	1590	27.5	6.3	18.4	10.4	4.7	1.2	128	46.3	23.3	23.1	1.9	0
Ciambellone della nonna	460	1910	24.2	8.6	32.1	13.2	14.0	2.3	118	32.8	5.2	27.1	3.1	0
Torta al burro	431	1800	23.1	6.7	24.8	13.7	6.2	1.7	189	44.8	17.9	26.7	0.9	0
Torta al Kirsch di Zugo	335	1400	38.8	4.8	18.7	8.5	7.5	1.6	90	34.6	7.6	27.0	1.5	0.9
Torta di carote	303	1270	44.1	11.0	16.5	1.8	9.2	3.6	120	25.7	5.6	19.9	3.9	0
Torta di Linz	424	1770	20.3	7.5	23.6	9.2	10.4	2.5	97	43.7	17.7	25.9	3.7	0
Torta di noci engadinese	487	2040	13.3	7.2	28.3	10.2	5.9	9.8	69	49.9	18.4	30.7	2.0	0
Torta foresta nera	248	1030	56.4	3.9	16.1	9.3	5.0	0.8	88	21.4	9.4	12.0	0.9	tr.

### Altri dolci da forno

Biber	484	2030	5.1	11.9	20.6	1.7	12.3	4.6	0	57.9	11.6	46.0	5.0	1.4
Bombolone farcito	325	1370	32.2	8.4	12.8	6.8	4.0	0.9	104	43.1	37.8	5.2	2.2	0
Chiacchiere di carnevale	554	2310	2.4	11.4	33.0	16.1	10.6	2.6	185	51.7	49.2	1.9	2.3	0
Cornetto alle nocciole (con pasta lievitata)	317	1330	36.0	7.7	12.7	3.6	7.3	1.6	39	41.6	24.3	18.6	2.7	0
Cornetto alle nocciole (con pasta sfoglia)	417	1740	28.7	6.8	26.9	10.1	12.7	2.2	68	35.6	19.4	16.1	2.7	0
Dolcetti al burro (Madeleine)	346	1460	27.8	7.5	11.6	6.3	2.9	1.0	99	52.2	29.6	22.3	1.4	0
Grittibänz (pane dolce)	329	1380	31.2	9.2	11.2	6.4	2.6	0.9	45	46.9	43.7	2.8	2.2	0
Lumaca alle nocciole (con pasta lievitata)	443	1860	11.9	12.2	18.7	5.7	9.6	1.9	62	54.4	40.7	13.1	3.8	0
Millefoglie	302	1260	48.1	4.0	18.8	11.2	4.6	1.1	88	28.8	7.6	21.3	0.3	0
Panettone	354	1490	26.9	6.4	10.7	5.6	3.2	0.7	112	56.5	33.6	22.9	2.8	0
Panino al cioccolato	366	1540	25.2	8.7	14.3	8.5	4.1	0.9	20	49.7	32.8	16.3	2.2	0
Panpepato	404	1700	12.1	6.5	13.8	1.4	7.9	3.6	27	61.6	19.6	41.2	4.2	0
Panpepato ricoperto di cioccolato	444	1860	10.9	6.5	18.9	6.8	8.7	2.9	22	60.2	13.9	45.4	3.5	0
Pasticcino alle pere	360	1510	20.2	5.0	10.3	5.8	2.4	0.9	25	56.2	19.5	33.4	7.6	1.0

### Creme, budini e pappe

Budino, al caramello	125	527	69.3	3.4	2.1	1.4	0.6	0.1	12	23.0	2.9	20.1	0.1	0
Budino, al cioccolato	121	511	71.2	3.0	2.6	0.5	1.1	0.9	3	21.0	8.9	12.1	1.0	0
Budino, alla vaniglia	102	429	76.2	2.8	2.1	0.3	0.9	0.8	7	18.0	7.6	10.4	0.1	0
Crema alla vaniglia, fatta in casa	109	459	78.4	4.2	4.6	2.3	1.3	0.4	78	12.7	1.1	11.6	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.1	33	150	61	31	19	90	0.9	0.7	7.4	154	149	62	0.6	0.4	0.05	0.09	0.3	0.03	0.3	9	0.44	< 1	
0.4	140	330	220	50	53	130	2.2	1.2	8.4	142	137	61	0.5	5.0	0.08	0.15	0.4	0.11	0.2	16	0.58	< 1	
0.2	65	91	98	23	13	98	1.0	0.8	9.6	255	247	99	0.9	0.6	0.09	0.11	0.2	0.07	0.4	24	0.79	1	
0.2	62	140	73	67	25	120	0.8	0.6	4.2	138	132	75	1.0	2.8	0.04	0.12	0.4	0.04	tr.	9	0.28	< 1	
0.2	62	290	100	100	71	200	1.8	1.4	9.1	171	29	1704	0.5	8.0	0.08	0.33	0.7	0.08	0.3	36	0.67	2	
0.2	70	200	52	63	45	160	1.5	1.0	3.1	145	138	89	1.0	4.8	0.05	0.13	0.8	0.07	tr.	14	0.30	< 1	
0	15	150	42	33	30	110	0.8	1.0	3.6	154	149	60	0.4	1.1	0.12	0.07	0.4	0.10	0.1	28	0.52	< 1	
0.1	51	110	67	47	13	77	0.7	0.5	5.3	185	171	169	1.0	0.7	0.03	0.10	0.2	0.04	tr.	6	0.28	< 1	

0	2	330	28	110	97	210	1.7	1.4	0.3	0	0	1	0	11.6	0.07	0.38	0.9	0.08	0	31	0.20	< 1
0.6	250	110	400	38	16	100	1.3	0.9	4.1	126	122	50	1.0	0.8	0.05	0.10	0.5	0.10	tr.	14	0.38	< 1
0.1	55	160	110	29	13	110	0.9	0.8	11.0	291	281	115	0.8	2.3	0.14	0.11	0.5	0.06	0.3	24	0.84	0
0.7	280	210	440	52	34	120	1.1	0.9	2.6	47	46	20	0.2	4.0	0.19	0.14	1.1	0.13	0.1	34	0.44	< 1
0.5	210	190	340	43	40	110	1.3	1.0	2.0	146	140	64	0.4	5.6	0.10	0.03	0.5	0.14	0.1	12	0.40	< 1
0.3	130	130	220	38	10	81	0.6	0.6	7.5	101	98	38	0.4	0.3	0.07	0.09	0.3	0.03	0.2	8	0.43	< 1
1.4	570	180	900	49	14	91	0.5	0.6	5.2	94	90	40	0.2	0.3	0.11	0.13	0.7	0.06	0.1	23	0.37	< 1
1.2	470	300	750	69	42	170	1.6	1.2	4.1	84	81	34	0.3	4.6	0.30	0.19	1.7	0.21	0.2	53	0.69	< 1
0.3	120	130	200	79	11	89	0.3	0.5	8.6	199	193	76	0.4	0.5	0.03	0.14	0.1	0.04	0.3	7	0.37	< 1
0.1	38	230	-	150	-	130	3.0	0.6	-	107	102	63	0.4	0.6	0.13	0.11	0.6	0.12	-	33	-	0
1.3	530	310	800	100	34	160	1.3	1.1	1.1	69	66	33	0.1	0.3	0.12	0.21	0.7	0.10	< 0.1	22	0.35	< 1
0.3	120	310	31	69	45	200	1.9	0.9	2.2	94	46	578	0	6.7	0.07	0.11	0.9	0.12	0	11	0.31	3
0.4	140	410	61	120	48	210	2.0	1.1	6.6	85	50	415	0	4.8	0.07	0.19	0.8	0.09	0	10	0.28	3
0.7	290	340	450	60	32	82	2.0	0.8	2.5	83	76	85	0.2	1.0	0.09	0.07	0.7	0.10	0	16	0.25	4

0.2	70	150	95	94	9	77	tr.	0.3	6.2	38	37	8	0.1	0.2	0.03	0.20	0.1	0.03	0.3	8	tr.	0
0.3	130	180	51	90	14	80	0.5	0.4	3.2	24	22	19	0	0.1	0.14	0.16	0.3	0.02	< 0.1	3	0.20	2
0.3	140	120	120	96	10	40	0.1	0.3	5.9	30	29	13	0	0.1	0.10	0.14	0.3	0.02	< 0.1	0	0.30	0
0.1	50	140	100	100	9	100	0.3	0.5	12.0	56	55	15	0.2	0.1	0.03	0.19	< 0.1	0.03	0.4	11	0.49	< 1

Dolci

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Crema al cioccolato	122	515	72.1	3.6	3.0	1.5	0.9	0.2	110	20.0	1.3	18.7	0.5	0
Pappa d'avena (con latte intero, senza aggiunta di zuccheri)	148	618	70.1	6.3	6.2	3.2	1.6	0.7	19	15.8	10.0	5.7	1.8	0
Pappa d'avena (con latte parzialmente scremato, senza aggiunta di zuccheri)	130	546	72.0	6.2	3.6	2.1	0.8	0.2	14	17.8	12.1	5.7	0.6	0
Riso al latte (con latte intero, senza aggiunta di zuccheri)	143	601	70.6	5.2	5.1	3.1	1.2	0.3	19	19.0	13.4	5.6	0.2	0
Riso al latte (con latte parzialmente scremato, senza aggiunta di zuccheri)	129	545	72.0	5.3	3.5	2.1	0.8	0.2	14	19.0	13.4	5.6	0.2	0
Semolino, preparato (con latte intero, senza aggiunta di zuccheri)	93	393	80.3	4.6	3.0	1.7	0.7	0.2	12	11.8	6.9	4.8	0.3	0
Semolino, preparato (con latte parzialmente scremato, senza aggiunta di zuccheri)	93	393	80.3	4.6	3.0	1.7	0.7	0.2	12	11.8	6.9	4.8	0.3	0

### Gelati (per 100 g)

Gelato alla panna, gusto frutta	185	775	59.8	3.5	8.0	5.0	2.6	0.3	26	24.7	tr.	23.7	0	0
Ghiacciolo	88	375	78.0	0	0	0	0	0	0	22.0	0	22.0	0	0
Sorbetto, alla frutta	137	581	65.8	0.2	0	0	0	0	0	32.1	0	32.1	0.4	0.9

### Gelati (per 100 ml)

Gelato alla panna, gusto frutta	111	465	35.9	2.1	4.8	3.0	1.6	0.2	16	14.8	tr.	14.2	0	0
Ghiacciolo	88	375	78.0	0	0	0	0	0	0	22.0	0	22.0	0	0
Sorbetto, alla frutta	96	407	46.1	0.1	0	0	0	0	0	22.5	0	22.5	0.3	0.6

### Caramelle

Caramella alla panna	351	1490	16.0	0.4	3.6	2.2	1.1	0.1	11	79.3	0	79.3	0	0
Caramella dura	385	1630	4.1	0.5	0.3	0.2	0.1	0	0	95.0	0	95.0	0	0
Caramella gommosa all'aroma di frutta	341	1450	12.1	6.6	0	0	0	0	0	78.6	3.9	74.7	0	0
Caramella morbida	448	1880	7.8	2.1	17.2	10.1	5.8	0.5	tr.	71.1	0	71.1	0	0

### Prodotti a base di cacao e cioccolata

Bevanda al malto e cacao, arricchita di vitamine e minerali, polvere	382	1620	5.2	8.9	3.6	2.4	1.1	0.1	4	76.2	0	52.1	4.4	0
Bevanda al malto e cacao, arricchita di vitamine e minerali, preparata (con latte)	84	354	82.8	3.6	3.4	2.1	0.8	0.2	12	9.6	0	8.0	0.3	0



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.2	65	230	150	150	14	100	0.9	0.6	7.0	26	25	15	0.1	0.1	0.04	0.21	0.3	0.05	0.1	tr.	0.50	0	
0.2	88	240	180	150	33	180	0.7	1.0	12.0	55	53	23	0.1	0.3	0.06	0.27	0.2	0.04	0.2	9	0.47	< 1	
0.2	85	210	190	150	17	130	0.2	0.8	13.0	40	39	18	0.1	0.1	0.03	0.22	0.5	0.03	0.2	11	0.43	< 1	
0.2	85	200	180	150	17	130	0.1	0.6	12.0	55	53	23	0.1	0.2	0.03	0.26	0.4	0.04	0.2	6	0.44	< 1	
0.2	85	200	180	150	17	130	0.1	0.6	13.0	40	39	17	0.1	0.1	0.03	0.22	0.4	0.04	0.2	6	0.45	< 1	
0.2	73	170	160	130	13	110	0.1	0.6	11.0	34	33	15	0.1	0.1	0.02	0.19	0.3	0.03	0.2	7	0.36	< 1	
0.2	73	170	160	130	13	110	0.1	0.6	11.0	34	33	15	0.1	0.1	0.02	0.19	0.3	0.03	0.2	7	0.36	< 1	
0.2	61	180	tr.	110	tr.	99	0.5	0.4	tr.	107	94	160	0.1	0.2	0.04	0.26	tr.	0.07	0	9	tr.	1	
0	tr.	14	tr.	0	tr.	0	0	tr.	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	tr.	12
0	1	41	3	12	4	6	0.2	0.1	2.6	1	0	16	0	< 0.1	0.02	0.01	< 0.1	0.01	0	5	0.05	10	
0.1	37	108	tr.	66	tr.	59	0.3	0.2	tr.	64	56	9	< 0.1	0.1	0.02	0.16	tr.	0.04	0	5	tr.	< 1	
0	tr.	14	tr.	0	tr.	0	0	tr.	tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	tr.	12
0	< 1	29	2	8	3	4	0.1	< 0.1	1.8	< 1	0	11	0	< 0.1	0.01	< 0.01	< 0.1	< 0.01	0	4	0.04	7	
0.3	120	120	25	21	5	16	0.8	0.1	1.1	41	39	21	0.1	0.1	0.03	0.04	< 0.1	0	tr.	1	0.04	< 1	
0.1	25	9	73	4	3	12	0.1	0	tr.	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	
0.2	62	12	160	9	2	4	0.2	1.4	tr.	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	
0.8	320	210	400	95	25	64	1.5	tr.	tr.	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	
0.5	200	660	59	440	190	470	12.0	1.5	2.8	637	637	1	4.0	9.6	0.88	1.11	12.7	1.11	2.0	238	4.78	48	
0.1	50	190	93	140	23	120	0.8	0.4	9.1	81	80	15	0.3	0.8	0.08	0.27	1.0	0.10	0.3	21	0.65	4	

Dolci

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Branche (cioccolato al latte ripieno di crema alle nocciole)	556	2320	4.5	8.3	35.7	17.1	14.3	2.3	8	48.5	0.8	47.6	3.7	0
Cacao in polvere	419	1740	5.1	22.5	24.5	14.4	8.2	0.8	0	10.8	8.6	2.2	32.7	0
Cioccolato al latte	537	2240	1.3	6.5	31.1	19.3	10.4	1.2	12	56.9	0.6	55.2	1.9	0
Cioccolato al latte con nocciole	568	2360	4.9	8.8	38.2	16.7	16.9	2.4	11	45.5	0.6	44.7	3.2	0
Cioccolato al latte con nougat/torrone alle mandorle e miele	536	2240	4.8	7.3	31.5	18.2	9.7	1.5	15	54.8	0.4	54.3	1.8	0
Cioccolato al latte con uva secca, nocciole e mandorle	509	2130	7.2	8.3	28.8	14.5	11.0	1.6	10	51.8	0.9	50.7	4.6	0
Cioccolato al latte ripieno di alcool	488	2040	7.6	5.6	23.1	13.6	6.9	1.1	10	59.0	0.8	58.3	2.9	2.2
Cioccolato al latte ripieno di crema (Gianduja, Nougat/Torrone)	572	2380	3.9	7.9	38.3	18.5	14.5	2.7	10	47.3	0.6	46.6	3.4	0
Cioccolato in polvere	398	1680	1.7	5.3	7.8	4.6	2.6	0.2	0	71.3	0.7	70.6	10.5	0
Cioccolato, bianco	567	2370	1.3	6.7	35.2	21.9	11.7	1.3	16	55.8	-	55.3	0.2	0
Cioccolato, nero (amaro)	537	2240	0.7	5.7	31.8	19.7	11.0	1.1	1	53.4	2.3	50.0	7.0	0

### Marmellate e creme dolci da spalmare

Confettura di latte (Dulce de Leche)	299	1260	34.2	5.7	7.3	4.4	1.7	0.3	28	52.6	0	52.6	0	0
Crema da spalmare alle nocciole e cioccolato	546	2280	3.4	6.0	32.7	12.0	15.6	3.6	0	55.5	0.6	54.7	2.9	0
Lemon Curd (crema di limone)	321	1340	40.1	6.0	16.2	7.9	4.5	1.4	256	37.5	0	37.5	0.1	0
Marmellata	246	1040	36.0	0.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	58.7	0	58.7	2.2	0
Marmellata, a valore energetico ridotto con edulcoranti	136	576	65.3	0.5	0.5	tr.	tr.	tr.	0	31.9	tr.	31.9	0.8	0
Melassa	274	1160	25.4	1.2	0	0	0	0	0	67.2	0	67.2	0	0
Miele (miele di fiori)	306	1300	20.0	0.4	0	0	0	0	0	76.0	0	76.0	0	0

### Zucchero ed edulcoranti

Sciroppo di agave	293	1240	-	0.2	0	0	-	-	-	73.1	-	-	0	-
Zucchero bianco	400	1700	0	0	0	0	0	0	0	100	0	100	0	0
Zucchero grezzo	390	1660	1.1	0	0	0	0	0	0	97.6	0	97.6	0	0
Zucchero d'uva	399	1700	0.1	0	0	0	0	0	0	99.8	0	99.8	0	0
Zucchero vanigliato	391	1660	-	0.2	0.2	0	-	-	-	96.7	-	96.7	1.3	-

### Altri dolci

Barretta ai cereali, con copertura di cioccolato	458	1920	6.3	8.5	20.2	10.8	6.7	2.0	4	57.7	19.9	37.2	5.7	0
--	-----	------	-----	-----	------	------	-----	-----	---	------	------	------	-----	---

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.2	63	430	130	190	79	210	1.5	1.3	5.4	22	22	0	0.1	5.1	0.10	0.28	0.5	0.13	0.2	14	0.68	1	
0	17	1920	32	110	410	660	13.0	5.7	2.8	3	0	40	0	0.7	0.13	0.40	2.7	0.14	0	38	1.10	tr.	
0.5	190	640	130	250	55	240	2.1	1.6	17.0	62	59	36	0	0.3	0.09	0.40	0.4	0.04	0	7	0.19	3	
0.2	73	440	160	230	63	220	1.3	1.4	6.5	36	35	20	0.2	5.4	0.11	0.30	0.5	0.14	0.3	16	0.78	2	
0.2	86	380	190	250	45	210	0.9	1.1	6.3	48	46	26	0.2	0.8	0.07	0.36	0.3	0.07	0.3	12	0.68	2	
0.2	62	520	130	210	76	230	1.9	1.3	5.0	34	33	21	0.2	3.1	0.09	0.31	0.6	0.09	0.2	16	0.61	2	
0.1	56	340	120	160	50	160	1.3	1.0	4.1	32	30	19	0.2	0.2	0.05	0.24	0.4	0.04	0.2	9	0.49	2	
0.1	49	370	110	170	71	190	1.3	1.2	4.1	32	31	16	0.1	5.0	0.08	0.29	0.5	0.09	0.2	16	0.53	1	
0	5	620	12	37	130	210	4.2	1.8	0.9	1	0	13	0	0.2	0.04	0.13	0.9	0.05	0	12	0.35	0	
0.3	110	330	-	260	12	180	0.3	0.7	4.9	9	9	0	-	1.0	0.06	0.28	0.8	0.06	0.6	7	0.61	2	
0	15	830	100	48	120	140	6.7	2.2	2.3	2	0	29	0	0	0.08	0.15	0.6	0.05	0	7	0.19	0	

0.2	69	280	170	210	18	160	0.1	0.6	17.0	81	78	34	0.1	0.2	0.03	0.37	0.2	0.04	0.3	5	0.55	1
0.1	46	320	84	130	50	160	1.2	1.0	3.8	1	0	4	0	5.8	0.07	0.20	0.4	0.09	0.2	9	0.49	< 1
0.2	72	82	87	30	9	100	0.9	0.7	15.0	159	156	45	1.0	0.4	0.05	0.13	< 0.1	0.04	0.5	29	0.94	5
0	12	100	2	18	2	7	1.4	0.2	1.0	5	0	56	0	0	0.02	0.02	0.9	tr.	0	tr.	0.03	4
0.1	20	120	3	19	1	15	0.4	tr.	2.0	0	0	0	0	0	tr.	tr.	tr.	tr.	0	tr.	0.05	26
0.2	96	1470	820	500	140	31	9.2	0.9	0	0	0	0	0	0	0.08	0.10	0	0	0	0	0	0
0	7	47	18	5	3	17	0.5	0.4	0.5	0	0	0	0	0	0	0.05	0.2	0.30	0	5	0.10	2

0	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	2	2	1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0.1	40	320	40	85	22	24	1.9	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02	0	0	0.10	0
0	0	2	2	1	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

0.4	150	450	190	110	64	210	2.3	1.5	7.1	27	20	91	0	1.4	0.17	0.20	1.1	0.15	0	22	0.38	3
-----	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	---	-----	------	------	-----	------	---	----	------	---

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Barretta ai cereali, senza copertura o ripieno	414	1740	8.4	7.9	12.7	5.1	4.6	2.2	0	63.9	31.4	32.2	6.2	0
Marzapane	474	1990	1.9	8.0	17.6	1.5	12.0	3.3	tr.	68.6	0	68.6	4.9	0
Meringa	401	1700	1.0	5.0	0.5	0	0	0	0	94.0	0	94.0	0	0

## SNACK SALATI

Bastoncini di pasta sfoglia	496	2060	17.7	7.1	33.5	14.7	11.6	4.0	45	40.4	39.7	0.3	1.8	0
Chips di mais	509	2130	2.0	7.8	27.2	6.6	11.4	8.1	0	56.0	53.6	2.4	4.4	0
Cracker, salatini, salatini da aperitivo	449	1890	6.5	9.2	15.9	5.9	6.8	2.4	0	66.3	66.3	0	2.1	0
Patatine (Pommes Chips)	538	2240	7.2	4.9	34.8	2.5	25.7	4.7	0	49.3	46.8	2.5	3.8	0
Patatine (Pommes Chips) a ridotto contenuto di grassi	468	1960	8.3	5.9	22.1	2.5	6.6	11.9	0	59.2	56.3	3.0	4.5	0
Popcorn	367	1550	4.1	12.0	4.2	0.6	1.1	1.9	0	62.9	61.7	1.2	15.0	0
Salatini tipo sils, secchi (bretzel, sticks)	361	1530	14.5	8.6	4.1	1.0	1.6	1.2	0	72.1	71.4	0.4	0.7	0
Snack Flips di arachidi	507	2120	1.5	13.2	24.2	4.4	11.7	6.9	0	56.5	tr.	tr.	4.9	0

## VARIE

Agar Agar	160	641	20.5	2.4	0.2	-	-	-	-	0	-	-	74.1	-
-----------	-----	-----	------	-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	------	---

### Lievito

Lievito di birra, secco	354	1500	6.0	47.9	4.2	0.6	1.3	2.1	0	26.5	23.3	3.2	9.5	0
Lievito per pane, pressato	96	402	72.0	16.7	1.2	0.2	0.4	0.6	0	1.1	1.0	0	6.9	0

### Sale e spezie

Aceto	22	93	93.4	0.1	0	0	0	0	0	0.7	0	0.3	0	0.1
Aceto balsamico	128	544	70.3	0.7	0.6	0	0	0	0	25.8	0	19.1	0.5	0
Paprica (spezia)	358	1490	9.3	14.8	13.0	2.1	1.2	8.4	0	34.9	1.7	33.2	20.9	0
Sale da cucina con iodio	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sale da cucina con iodio e fluoro	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sale da cucina senza iodio e fluoro	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.4	180	260	280	27	58	170	2.2	1.3	1.8	7	0	90	0	1.4	0.18	0.07	1.4	0.18	0	23	0.41	2	
0	2	270	14	82	72	150	1.5	0.9	0.7	13	12	6	tr.	8.5	0.07	0.20	1.4	0.05	tr.	31	0.19	< 1	
0.3	100	90	tr.	4	5	22	0.2	tr.	tr.	0	0	0	0	0	0	0.25	0.1	0	0	0	0.20	0	

2.6	1030	120	1570	14	21	79	0.9	0.7	1.5	301	290	133	1.3	4.6	0.09	0.03	0.5	0.09	< 0.1	5	0.22	0
2.4	970	190	tr.	67	43	130	1.9	tr.	tr.	0	0	0	0	5.9	0.15	0.20	1.8	0.17	0	18	0.30	0
1.5	590	120	810	110	24	110	1.6	0.7	13.0	0	0	0	0	1.8	0.22	0.05	1.7	0.12	0	21	0.29	0
1.2	500	880	870	14	40	92	0.9	0.6	8.0	1	0	12	0	2.9	0.39	0.05	1.2	1.06	0	61	0.86	33
1.2	490	1060	880	17	48	110	1.1	0.8	9.6	1	0	15	0	2.6	0.46	0.06	1.5	1.27	0	73	1.04	39
0	4	300	8	10	110	300	2.7	1.7	0	5	0	63	0	11.0	0.20	0.20	2.0	0.20	0	23	0.40	0
4.3	1710	120	2490	140	0	120	0.7	0.5	0	15	15	-	0.1	1.1	0.01	0.04	0.7	0	0	0	0	0
1.9	770	170	1190	16	43	110	0.9	0.8	5.0	13	0	156	0	3.5	0.18	0.04	3.3	0.13	0	17	0.60	0

0.3	130	52	-	660	100	34	4.5	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-----	-----	----	---	-----	-----	----	-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

0.2	77	1410	400	50	230	1900	18.0	8.0	4.0	0	0	0	0	0.1	12.00	3.80	45.0	4.40	-	3200	7.20	0
0.1	22	570	100	16	41	370	2.9	2.4	0.6	0	0	0	0	0.1	0.83	1.39	9.8	0.63	0	642	2.29	0

0	8	35	< 1	7	8	12	0.2	0.2	5.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0.1	27	160	20	18	12	24	1.0	0.1	20.0	0	0	5	0.3	0	0.02	0.01	0.1	1.71	0	6	0.07	< 1
0.1	34	2340	220	180	190	350	24.0	4.1	5.0	3030	0	36360	0	0	0.65	1.74	15.3	0	0	0	0	0
98.0	39200	4	59800	10	1	8	0.3	0.1	2500.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	39900	4	59900	10	1	8	0.3	0.1	2500.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	39900	4	59900	10	1	8	0.3	0.1	20.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Energia kcal

Energia Kj

Acqua g

Proteine g

Lipidi totali g

Acidi grassi saturi g

Acidi grassi monoinsaturi g

Acidi grassi polinsaturi g

Colesterolo mg

Carboidrati disponibili g

Amido g

Zuccheri g

Fibre alimentari g

Alcool g

## CIBI E ALIMENTI PRONTI AL CONSUMO

### Crêpes, omelette e piatti a base di uova

Crêpes al naturale	165	695	65.8	7.5	5.8	2.3	1.7	0.8	143	20.4	18.8	1.4	0.9	0
Crêpes ai funghi champignon	125	524	76.5	5.7	6.2	3.1	1.6	0.6	78	10.9	9.2	1.3	1.5	0
Crêpes al formaggio	195	817	62.3	9.9	9.0	4.4	2.4	0.9	139	18.2	16.8	1.3	0.8	0
Crêpes al lardo	189	791	64.0	9.3	9.0	3.5	3.4	1.0	128	17.3	15.8	1.3	0.8	0
Crêpes al prosciutto	156	657	67.4	9.7	5.2	2.1	1.6	0.7	127	17.3	15.8	1.3	0.8	0
Crêpes con zucchero e cannella	177	747	62.4	7.1	5.5	2.2	1.6	0.8	136	24.5	17.9	6.5	0.8	0
Crêpes con crema da spalmare alle nocciole e cioccolato	258	1080	50.5	7.1	12.4	4.7	5.1	1.5	108	29.0	14.4	14.4	1.4	0
Crêpes alla verdura	137	575	71.8	5.7	5.2	1.8	2.0	0.7	102	16.2	13.4	2.6	1.4	0
Omelette francese	153	635	76.3	11.0	11.5	3.8	3.9	1.7	403	1.4	0	1.4	0	0
Omelette francese al formaggio	193	803	70.3	13.6	14.9	6.3	4.5	1.7	353	1.2	0	1.2	0.1	0
Omelette francese al lardo	178	738	72.9	12.3	13.7	4.7	5.2	1.8	346	1.3	0	1.3	0.1	0
Omelette francese al prosciutto	145	606	76.3	12.6	9.9	3.3	3.4	1.4	344	1.3	0	1.3	0.1	0
Uovo strapazzato	149	621	76.8	10.8	11.2	3.7	3.8	1.7	394	1.3	0	1.3	0	0
Uovo strapazzato alle erbe	143	593	77.3	10.3	10.4	3.4	3.5	1.5	362	1.9	0.2	1.6	0.4	0
Uovo strapazzato al formaggio	158	657	75.5	11.5	11.9	4.2	3.9	1.6	385	1.3	0	1.3	0	0
Uovo strapazzato ai funghi champignon	129	536	79.6	9.6	9.3	3.1	3.2	1.4	326	1.5	0	1.4	0.4	0
Uovo strapazzato al prosciutto	146	606	76.4	12.6	10.0	3.3	3.5	1.4	346	1.3	0	1.3	0	0

### Torte di frutta, fatte in casa

Torta alla frutta (in media)	158	660	68.9	3.0	7.9	3.5	2.5	0.9	33	17.1	9.2	7.7	3.2	0
Torta alla frutta, pasta frolla dolce (in media)	195	814	62.9	3.2	11.1	5.3	3.3	1.1	38	18.4	10.4	7.9	4.6	0
Torta alla frutta, pasta per torta (in media)	139	583	71.7	3.0	6.1	3.3	1.5	0.5	37	16.9	9.0	7.6	2.5	0
Torta alla frutta, pasta sfoglia (in media)	139	582	72.3	2.7	6.6	1.9	2.8	1.2	24	16.0	8.3	7.6	2.5	0
Torta ai ribes (pasta frolla dolce)	200	831	61.8	3.2	11.4	6.4	2.6	0.7	47	18.5	10.7	7.7	5.3	0
Torta ai ribes (pasta per torta)	138	575	70.6	3.2	6.2	3.3	1.4	0.4	37	14.3	9.0	5.1	5.9	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
0.8	320	120	500	51	9	100	0.7	0.7	12.0	56	56	8	0.5	0.2	0.07	0.14	0.2	0.04	0.4	17	0.71	< 1	
0.6	220	260	380	35	11	110	0.9	0.6	16.0	60	56	40	1.3	0.2	0.08	0.30	2.1	0.07	0.2	20	1.37	2	
0.9	360	120	550	150	13	160	0.7	1.1	13.0	86	85	21	0.6	0.2	0.06	0.17	0.2	0.05	0.5	16	0.69	< 1	
1.1	430	150	700	47	11	110	0.7	0.9	11.0	53	47	61	0.5	0.2	0.13	0.14	0.8	0.06	0.3	16	0.68	5	
1.0	410	170	620	48	12	140	0.7	0.9	11.0	52	47	61	0.5	0.2	0.13	0.15	1.0	0.08	0.3	16	0.69	11	
0.8	300	120	470	50	9	98	0.7	0.6	12.0	53	53	7	0.5	0.2	0.07	0.13	0.2	0.04	0.4	16	0.67	< 1	
0.6	250	170	400	71	19	120	0.8	0.8	10.0	43	42	7	0.4	1.5	0.07	0.15	0.3	0.05	0.4	15	0.65	< 1	
0.6	230	150	360	44	10	82	0.7	0.6	10.0	114	40	892	0.4	0.4	0.07	0.11	0.4	0.10	0.3	23	0.56	20	
0.8	330	140	470	75	10	200	1.6	1.4	30.0	132	131	12	1.5	0.3	0.08	0.28	< 0.1	0.07	1.1	42	1.65	< 1	
0.9	370	140	540	210	15	270	1.5	1.9	27.0	166	157	108	1.4	0.4	0.07	0.30	0.1	0.09	1.1	38	1.47	2	
0.7	270	160	430	68	11	190	1.5	1.5	26.0	118	111	89	1.3	0.4	0.14	0.26	0.6	0.09	0.9	37	1.48	6	
1.0	410	190	600	69	12	220	1.5	1.5	26.0	118	110	89	1.3	0.3	0.14	0.26	0.9	0.11	0.9	37	1.48	11	
0.8	320	140	460	73	10	200	1.6	1.3	30.0	129	128	11	1.5	0.3	0.08	0.27	< 0.1	0.07	1.1	41	1.62	< 1	
0.7	300	200	440	86	12	190	1.9	1.3	28.0	153	118	418	1.3	0.6	0.08	0.27	0.2	0.08	1.0	49	1.52	16	
0.8	330	140	490	110	11	220	1.5	1.4	30.0	135	134	15	1.4	0.3	0.07	0.27	< 0.1	0.07	1.1	40	1.59	< 1	
0.7	260	180	390	62	10	180	1.4	1.2	27.0	107	106	11	1.5	0.3	0.08	0.29	0.7	0.08	0.9	37	1.65	< 1	
1.0	410	180	600	65	12	220	1.4	1.5	26.0	112	111	10	1.3	0.3	0.13	0.26	0.9	0.10	0.9	35	1.49	9	
0.2	96	180	160	32	13	47	0.7	0.3	3.8	85	74	138	0.3	1.6	0.05	0.06	0.3	0.05	< 0.1	11	0.25	10	
0.2	88	190	150	32	16	53	1.0	0.4	4.9	113	106	78	0.4	2.2	0.05	0.07	0.3	0.06	< 0.1	17	0.27	17	
0.2	90	180	150	32	13	49	0.6	0.4	3.2	66	52	166	0.2	0.7	0.04	0.06	0.3	0.05	< 0.1	8	0.25	6	
0.3	110	180	180	31	10	40	0.5	0.3	3.3	77	63	170	0.4	2.0	0.04	0.06	0.3	0.04	< 0.1	8	0.25	6	
0.2	89	210	150	34	14	54	1.0	0.4	2.7	109	104	49	0.2	0.3	0.05	0.07	0.2	0.06	< 0.1	9	0.22	23	
0.2	90	210	150	39	14	55	1.1	0.4	3.2	54	52	27	0.2	0.2	0.05	0.08	0.2	0.06	< 0.1	7	0.22	21	

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g	
Torta ai ribes (pasta sfoglia)	138	574	71.2	3.0	6.7	1.9	2.8	1.1	24	13.4	8.3	5.1	5.8	0	
Torta al rabarbaro (pasta sfoglia)	116	483	78.2	2.6	6.4	1.9	2.8	1.1	24	10.8	8.3	2.4	2.0	0	
Torta al rabarbaro (pasta per torta)	116	484	77.6	2.9	6.0	3.3	1.4	0.4	37	11.6	9.0	2.5	2.1	0	
Torta alle albicocche (pasta per torta)	140	586	71.8	3.0	6.0	3.3	1.4	0.4	37	17.6	9.0	8.5	1.8	0	
Torta alle albicocche (pasta sfoglia)	140	585	72.4	2.8	6.4	1.9	2.8	1.1	24	16.8	8.3	8.4	1.8	0	
Torta alle ciliegie (pasta per torta)	157	659	67.9	3.3	6.2	3.4	1.5	0.5	37	21.1	9.0	12.0	1.5	0	
Torta alle ciliegie (pasta sfoglia)	157	658	68.5	3.1	6.7	2.0	2.9	1.2	24	20.3	8.3	11.9	1.5	0	
Torta alle mele (pasta per torta)	144	604	70.8	2.7	6.1	3.4	1.5	0.5	37	18.7	9.1	9.5	1.8	0	
Torta alle mele (pasta sfoglia)	144	603	71.4	2.4	6.6	1.9	2.8	1.2	24	17.9	8.3	9.5	1.8	0	
Torta alle more (pasta frolla dolce)	191	796	63.9	3.1	10.8	4.2	4.0	1.5	29	18.4	10.2	8.1	4.0	0	
Torta alle more (pasta per torta)	137	573	71.4	3.1	6.2	3.3	1.6	0.6	37	15.1	9.0	5.9	4.4	0	
Torta alle more (pasta sfoglia)	137	572	72.0	2.9	6.6	1.9	2.9	1.3	24	14.2	8.3	5.9	4.4	0	
Torta alle pere (pasta per torta)	146	612	70.3	2.7	6.1	3.3	1.5	0.5	37	19.0	9.0	9.9	1.9	0	
Torta alle pere (pasta sfoglia)	146	611	70.9	2.5	6.6	1.9	2.8	1.2	24	18.2	8.3	9.9	1.9	0	
Torta alle prugne (pasta per torta)	136	571	72.6	2.9	6.0	3.3	1.5	0.5	37	16.8	9.0	7.7	1.9	0	
Torta alle prugne (pasta sfoglia)	136	570	73.2	2.6	6.4	1.9	2.8	1.2	24	16.0	8.3	7.6	1.9	0	
Torta alle susine (pasta per torta)	140	585	72.1	2.9	6.0	3.3	1.5	0.5	37	17.7	9.0	7.7	1.5	0	
Torta alle susine (pasta sfoglia)	139	584	72.7	2.6	6.5	1.9	2.8	1.2	24	16.9	8.3	7.6	1.4	0	
<b>Torte salate</b>															
Tarte flambée	254	1060	53.3	9.3	13.6	6.5	4.8	1.0	33	22.9	20.3	2.3	1.4	0	
Quiche Lorraine (pasta per torta)	296	1230	53.9	9.0	22.3	11.7	6.4	1.5	149	14.5	12.8	1.6	0.6	0	
Quiche Lorraine (pasta sfoglia)	292	1210	56.4	8.5	23.5	12.5	6.7	1.6	153	11.5	9.7	1.6	0.5	0	
Torta salata ai pomodori (pasta per torta)	158	659	72.8	3.9	10.2	5.6	2.5	0.8	72	12.3	9.6	2.6	1.1	0	
Torta salata ai pomodori (pasta sfoglia)	155	646	74.6	3.5	11.1	6.2	2.7	0.8	74	10.0	7.3	2.6	1.0	0	
Torta salata ai spinaci (pasta per torta)	174	724	69.3	6.1	10.7	5.7	2.9	0.8	48	12.2	10.7	1.4	2.1	0	
Torta salata ai spinaci (pasta sfoglia)	171	712	71.0	5.8	11.5	6.2	3.1	0.8	51	10.1	8.6	1.4	2.0	0	
Torta salata al formaggio (pasta per torta)	306	1270	49.9	14.6	20.9	11.7	5.1	1.4	143	14.5	13.1	1.2	0.6	0	
Torta salata al formaggio (pasta sfoglia)	302	1260	52.2	14.1	22.0	12.4	5.4	1.4	146	11.7	10.3	1.2	0.5	0	



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.3	110	210	180	38	12	47	1.0	0.3	3.3	66	63	32	0.4	1.5	0.05	0.07	0.2	0.04	<0.1	8	0.22	21	
0.3	110	230	210	72	12	40	0.4	0.3	4.2	68	63	64	0.4	1.5	0.04	0.05	0.3	0.03	<0.1	7	0.21	6	
0.2	90	240	180	73	14	48	0.5	0.4	4.1	57	52	59	0.2	0.3	0.04	0.06	0.3	0.04	<0.1	7	0.21	6	
0.2	90	230	140	26	12	49	0.6	0.4	2.9	141	52	1070	0.2	0.6	0.04	0.06	0.4	0.07	<0.1	6	0.30	3	
0.3	110	230	170	25	10	40	0.4	0.3	3.0	153	63	1075	0.4	1.9	0.04	0.06	0.4	0.05	<0.1	6	0.30	3	
0.2	90	190	140	27	14	47	0.6	0.3	3.2	54	52	33	0.2	0.2	0.04	0.07	0.3	0.06	<0.1	10	0.27	3	
0.3	110	190	170	26	12	38	0.4	0.2	3.3	67	63	42	0.4	1.5	0.04	0.06	0.3	0.04	<0.1	11	0.27	3	
0.2	91	120	140	19	9	41	0.4	0.3	3.1	54	52	33	0.2	0.5	0.04	0.04	0.2	0.05	<0.1	8	0.22	4	
0.3	110	110	170	18	6	33	0.3	0.2	3.2	61	58	35	0.4	1.7	0.03	0.04	0.2	0.03	<0.1	8	0.20	4	
0.2	88	160	150	30	19	53	0.9	0.3	7.0	118	108	116	0.5	4.0	0.06	0.06	0.4	0.06	<0.1	25	0.32	12	
0.2	90	160	150	35	20	55	1.0	0.3	2.8	59	52	84	0.2	2.8	0.04	0.07	0.4	0.06	<0.1	16	0.29	11	
0.3	110	160	180	34	18	47	0.8	0.2	2.9	71	63	96	0.4	4.1	0.04	0.07	0.4	0.04	<0.1	17	0.28	11	
0.2	90	120	140	22	10	44	0.4	0.3	3.1	54	52	24	0.2	0.5	0.03	0.05	0.2	0.04	<0.1	7	0.22	3	
0.3	110	120	170	21	8	36	0.3	0.3	3.2	66	63	29	0.4	1.7	0.03	0.04	0.2	0.03	<0.1	7	0.22	3	
0.2	90	190	140	24	11	51	0.6	0.3	2.6	60	52	104	0.2	0.6	0.04	0.05	0.4	0.05	<0.1	4	0.25	2	
0.3	110	190	170	23	8	42	0.4	0.2	2.7	73	63	116	0.4	1.8	0.04	0.05	0.4	0.03	<0.1	4	0.24	2	
0.2	90	150	140	21	11	47	0.5	0.3	3.5	57	52	61	0.2	0.7	0.06	0.06	0.4	0.05	<0.1	4	0.27	3	
0.3	110	150	170	20	8	38	0.3	0.2	3.6	69	63	67	0.4	2.0	0.06	0.06	0.4	0.04	<0.1	4	0.27	3	
1.0	410	140	710	87	13	100	0.4	0.9	4.5	53	51	21	0.2	0.8	0.13	0.09	1.0	0.08	0.1	9	0.28	5	
1.2	460	140	740	49	14	120	0.7	1.0	9.9	189	184	67	0.7	0.5	0.13	0.14	0.8	0.07	0.3	9	0.60	4	
1.2	460	140	750	49	12	120	0.7	1.0	9.9	201	195	72	0.7	0.5	0.12	0.14	0.8	0.07	0.3	9	0.59	4	
0.4	140	180	230	34	11	64	0.6	0.4	5.6	118	95	269	0.3	0.8	0.06	0.08	0.4	0.07	0.2	14	0.41	8	
0.4	140	170	240	34	10	61	0.6	0.4	5.6	126	103	273	0.3	0.8	0.05	0.08	0.4	0.07	0.2	13	0.39	8	
1.1	440	330	700	87	38	85	1.8	0.8	10.0	223	83	1678	0.3	1.4	0.10	0.17	0.7	0.14	<0.1	35	0.33	11	
1.1	440	330	710	87	37	81	1.7	0.8	11.0	231	91	1681	0.3	1.4	0.09	0.17	0.7	0.14	<0.1	35	0.32	11	
0.9	370	130	570	360	23	300	0.8	2.1	13.0	196	189	81	0.7	0.4	0.05	0.23	0.3	0.08	0.7	10	0.58	<1	
0.9	370	120	570	360	21	290	0.7	2.0	13.0	207	200	86	0.7	0.4	0.05	0.23	0.2	0.07	0.7	10	0.57	<1	

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Torta salata alle cipolle (pasta per torta)	172	718	69.0	5.0	9.9	5.4	2.7	0.7	46	15.0	10.1	4.9	1.5	0
Torta salata alle cipolle (pasta sfoglia)	170	707	70.6	4.7	10.7	5.8	2.9	0.7	48	13.0	8.1	4.9	1.4	0

## Pizze

Pizza al tonno	227	955	52.7	12.4	7.6	3.0	3.4	0.6	17	26.5	24.9	1.3	1.5	0
Pizza alle verdure	125	524	72.2	5.7	3.1	1.2	1.4	0.4	4	17.4	15.4	1.7	1.9	0
Pizza Calzone	225	945	53.2	11.7	7.7	3.0	3.5	0.6	16	26.5	24.9	1.4	1.5	0
Pizza con mascarpone e rucola	240	1010	52.0	9.6	9.9	4.4	4.2	0.7	17	27.4	25.7	1.5	1.6	0
Pizza Hawaii	196	823	58.7	9.7	6.3	2.5	2.9	0.5	13	24.2	20.5	3.5	1.5	0
Pizza Margherita	239	1000	50.4	10.2	8.4	3.3	3.8	0.7	12	29.9	28.1	1.5	1.7	0
Pizza Prosciutto	219	921	53.1	10.8	6.4	2.2	3.2	0.6	13	28.7	26.9	1.4	1.6	0
Pizza Prosciutto e Funghi	205	861	57.3	10.9	6.9	2.7	3.1	0.6	14	23.9	22.4	1.3	1.6	0
Pizza Quattro Formaggi	296	1250	38.6	12.9	10.3	4.7	3.8	0.8	20	37.2	36.6	0.2	1.8	0

## Hamburger e sandwich

Cheeseburger	281	1180	44.1	13.2	14.2	7.5	4.9	1.1	36	24.3	20.9	3.3	1.6	0
Hamburger di pesce	262	1100	46.1	12.2	11.5	4.9	2.9	3.0	26	26.7	21.8	3.9	1.5	0
Hamburger di pollo	247	1040	49.0	12.7	11.0	1.9	5.8	2.7	28	23.8	18.4	2.9	1.2	0
Hamburger, doppio	258	1080	47.4	11.9	12.1	6.3	4.1	1.0	30	24.7	21.3	3.3	1.7	0
Sandwich (baguette) al formaggio a pasta molle	183	766	63.3	6.3	7.6	2.6	1.9	2.4	17	21.4	19.9	1.2	1.7	0
Sandwich (pane bigio) al formaggio a pasta molle	174	731	65.2	6.5	7.7	2.6	1.9	2.5	17	18.6	17.3	1.2	2.2	0
Sandwich (baguette) al formaggio a pasta semi dura	179	749	64.2	6.7	7.6	2.8	1.9	2.3	17	20.0	18.5	1.3	1.7	0
Sandwich (pane bigio) al formaggio a pasta semi dura	171	716	66.1	6.9	7.7	2.8	1.9	2.3	17	17.5	16.0	1.3	2.1	0
Sandwich (baguette) al prosciutto	131	551	71.3	6.3	3.7	0.6	1.1	1.7	12	17.4	15.1	2.1	1.6	0
Sandwich (pane bigio) al prosciutto	125	524	72.8	6.5	3.8	0.6	1.1	1.8	12	15.3	13.1	2.1	1.9	0
Sandwich (baguette) al prosciutto crudo	165	692	65.5	8.8	5.7	1.3	1.9	2.1	19	18.7	17.2	1.3	1.5	0
Sandwich (pane bigio) al prosciutto crudo	158	662	67.2	9.0	5.8	1.3	1.9	2.1	19	16.3	14.9	1.3	1.9	0
Sandwich (baguette) con affettati	157	658	69.0	5.4	7.0	1.9	2.6	2.1	14	17.3	15.1	2.1	1.5	0
Sandwich (pane bigio) con affettati	151	631	70.5	5.6	7.1	1.9	2.6	2.1	14	15.3	13.1	2.1	1.9	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.9	380	120	650	38	12	67	0.5	0.5	4.2	82	79	33	0.2	0.3	0.07	0.06	0.4	0.09	< 0.1	5	0.26	3	
0.9	380	120	660	38	11	64	0.4	0.5	4.2	89	86	36	0.3	0.3	0.07	0.06	0.4	0.08	< 0.1	5	0.25	3	
0.8	300	190	570	84	15	130	0.6	0.9	1.9	92	84	97	0.3	1.4	0.07	0.10	2.0	0.11	0.6	12	0.24	3	
0.4	140	240	330	50	16	80	0.8	0.6	6.1	28	15	158	0.3	0.8	0.08	0.12	1.1	0.09	0.1	25	0.50	15	
0.9	360	210	730	85	15	150	0.5	1.1	2.4	49	41	97	0.1	1.3	0.12	0.11	1.4	0.10	0.3	11	0.28	10	
0.7	270	190	590	98	13	120	0.6	0.9	3.3	56	56	0	0.1	1.4	0.08	0.11	0.8	0.07	0.3	17	0.23	4	
0.7	300	190	610	73	15	130	0.5	0.9	2.0	41	34	90	0.1	1.1	0.11	0.10	1.2	0.09	0.2	10	0.27	10	
0.7	290	180	640	94	14	130	0.5	1.0	2.1	55	46	110	0.1	1.5	0.08	0.10	0.8	0.07	0.3	12	0.23	3	
0.9	380	220	710	60	15	130	0.6	0.9	2.1	35	27	93	0	1.4	0.13	0.09	1.4	0.10	0.2	11	0.29	11	
0.8	330	230	660	77	15	150	0.6	1.0	4.3	44	37	88	0.3	1.2	0.12	0.15	1.7	0.10	0.3	12	0.49	9	
1.1	450	120	760	210	16	180	0.5	1.2	6.8	63	60	32	0.2	1.0	0.08	0.11	0.6	0.05	0.3	12	0.30	0	
1.6	640	240	820	110	27	240	1.4	2.2	7.7	50	47	36	0.1	0.8	0.19	0.16	2.3	0.13	1.3	19	0.34	< 1	
1.1	440	210	650	55	22	140	0.5	0.6	12.0	9	8	10	0.8	2.8	0.05	0.01	0.6	0.07	0.8	23	0.33	< 1	
1.2	460	220	750	66	22	170	0.6	0.7	1.5	21	20	15	0.3	2.1	0.10	0.05	3.7	0.16	0.3	33	0.79	< 1	
1.4	560	220	730	100	24	220	1.2	1.9	6.5	59	39	243	0.1	0.8	0.18	0.14	2.1	0.13	1.1	23	0.29	< 1	
1.3	520	140	580	66	15	81	0.7	0.7	3.3	43	26	212	0.1	2.5	0.07	0.08	0.5	0.08	0.2	21	0.26	5	
1.3	520	150	560	70	22	110	1.0	0.9	3.4	43	26	212	0.1	2.5	0.11	0.10	0.7	0.07	0.2	26	0.29	5	
1.1	440	150	480	110	16	110	0.7	0.8	3.0	53	34	230	0.1	2.3	0.06	0.07	0.5	0.08	0.2	17	0.24	7	
1.1	430	150	470	120	22	130	0.9	1.1	3.1	53	34	230	0.1	2.4	0.10	0.09	0.6	0.07	0.2	21	0.26	7	
1.2	460	190	520	16	15	88	0.7	0.6	1.8	16	1	176	0	1.9	0.15	0.06	1.3	0.13	< 0.1	14	0.28	15	
1.1	450	200	510	19	20	110	0.9	0.8	1.9	16	1	176	0	1.9	0.18	0.07	1.5	0.12	< 0.1	17	0.30	15	
1.4	540	230	870	14	17	88	1.0	0.8	1.7	20	1	224	0.1	2.2	0.22	0.07	1.9	0.14	< 0.1	16	0.48	8	
1.3	540	240	860	17	22	110	1.2	1.0	1.8	20	1	224	0.1	2.2	0.26	0.08	2.1	0.13	< 0.1	20	0.50	8	
0.8	330	150	510	15	13	62	0.6	0.5	1.8	17	1	198	0.1	1.9	0.10	0.05	0.8	0.09	0.2	15	0.27	11	
0.8	330	160	490	18	18	83	0.8	0.7	1.9	17	1	198	0.1	1.9	0.13	0.06	1.0	0.09	0.2	18	0.30	11	

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Sandwich (baguette) con carne secca	141	593	69.0	7.2	3.9	0.7	1.1	1.8	14	18.4	16.1	2.1	1.7	0
Sandwich (pane bigio) con carne secca	134	565	70.6	7.4	4.0	0.7	1.1	1.9	14	16.2	14.0	2.1	2.0	0
Sandwich (baguette) con Fleischkäse (pasticcio di carne)	220	922	56.3	7.9	9.4	2.2	3.3	3.2	87	25.1	23.7	1.1	1.6	0
Sandwich (pane bigio) con Fleischkäse (pasticcio di carne)	210	880	58.7	8.1	9.5	2.2	3.3	3.3	87	21.9	20.6	1.1	2.2	0
Sandwich (baguette) con mozzarella	163	685	66.4	5.9	6.2	1.9	1.7	2.2	12	20.1	18.5	1.4	1.7	0
Sandwich (pane bigio) con mozzarella	156	653	68.2	6.1	6.3	1.9	1.8	2.2	12	17.6	16.0	1.4	2.1	0
Sandwich (baguette) con salame	158	662	68.0	5.8	6.5	1.6	2.2	2.1	14	18.4	16.1	2.1	1.7	0
Sandwich (pane bigio) con salame	151	634	69.6	5.9	6.5	1.6	2.2	2.1	14	16.2	14.0	2.1	2.0	0
Sandwich con scaloppina e salsa cocktail	264	1110	48.2	15.1	11.2	1.1	6.7	2.6	45	25.1	24.4	0.5	1.3	0
Sandwich con scaloppina e salsa tartara	244	1020	51.8	14.3	10.1	1.0	6.0	2.3	54	23.2	22.5	0.4	1.3	0

### Insalate

Insalata al tonno (tonno in salamoia) con salsa aceto-olio	109	456	78.3	9.0	4.8	0.7	3.2	0.6	16	6.8	3.6	3.2	1.1	0
Insalata Coleslaw (di cavolo crudo)	120	497	81.8	1.6	10.3	1.8	2.9	5.1	19	4.2	0.1	4.1	2.1	0
Insalata di bollito	207	861	68.0	16.5	14.9	3.5	7.8	2.7	45	1.5	0.1	1.3	0.5	0
Insalata di cervelat	224	926	70.1	7.1	21.0	5.3	12.5	1.6	26	1.3	0.1	1.2	0.4	0
Insalata di cervelat e formaggio	262	1080	62.5	13.8	22.6	9.4	9.0	2.3	45	0.7	0	0.6	0.3	0
Insalata di pasta con salsa francese	128	534	75.0	5.5	5.8	0.9	2.3	2.1	52	12.6	11.5	1.0	1.3	0
Insalata di pasta con salsa italiana	130	546	74.6	5.5	6.1	0.9	4.0	0.6	48	12.7	11.6	1.0	1.3	0
Insalata di patate (salsa di maionese e yogurt)	80	335	82.0	1.8	2.2	0.4	0.6	1.1	4	12.4	11.5	0.7	1.6	0
Insalata di patate con salsa aceto-olio	96	401	80.0	1.7	3.8	0.3	2.2	1.1	0	12.8	12.1	0.6	1.7	0
Insalata russa	197	814	69.7	2.6	15.9	2.1	11.4	1.3	43	9.7	7.7	1.8	2.2	0
Taboulé (con Bulgur)	111	464	77.9	2.5	5.5	0.7	3.9	0.5	0	11.6	10.2	1.2	2.8	0
Taboulé (con Couscous)	130	546	74.8	2.9	6.1	0.7	4.4	0.6	0	15.4	13.9	1.5	1.2	0

### Cibi a base di verdure

Fette di melanzana, impanate	138	579	71.7	4.6	5.9	0.7	3.6	0.9	61	15.2	12.1	3.1	2.9	0
Fette di sedano rapa, impanate	137	573	70.7	4.9	5.8	0.7	3.5	1.0	58	14.0	11.8	2.1	5.0	0
Fette di zucca, impanate	140	585	71.9	4.3	5.9	0.8	3.7	0.9	62	16.7	12.5	4.1	1.6	0
Fette di zuccina, impanate	128	534	74.7	5.1	5.6	0.7	3.5	0.9	58	13.5	11.3	2.1	1.5	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
1.2	500	200	610	15	16	73	1.0	1.0	1.3	16	1	187	0	2.0	0.07	0.05	1.4	0.13	0.2	14	0.30	7	
1.2	490	200	590	18	21	95	1.2	1.2	1.5	16	1	187	0	2.0	0.10	0.07	1.6	0.12	0.2	18	0.33	7	
1.2	460	140	680	18	15	99	0.9	0.8	6.0	28	21	84	0.4	2.8	0.11	0.08	0.8	0.09	0.3	19	0.54	9	
1.1	450	150	660	23	23	130	1.1	1.1	6.1	28	21	84	0.4	2.9	0.16	0.10	1.0	0.08	0.3	24	0.58	9	
1.0	410	140	490	50	14	80	0.7	0.7	1.8	40	21	229	0.1	2.3	0.06	0.06	0.5	0.07	0.2	17	0.21	7	
1.0	400	150	480	54	20	110	0.9	0.9	1.9	40	21	229	0.1	2.4	0.11	0.08	0.7	0.07	0.2	21	0.24	7	
1.2	490	170	600	15	14	60	0.7	0.6	1.4	16	0	187	0.2	2.0	0.11	0.05	1.1	0.10	0.1	15	0.29	8	
1.2	480	180	590	18	19	83	0.9	0.8	1.5	16	0	187	0.2	2.0	0.15	0.06	1.3	0.10	0.1	18	0.31	8	
1.3	520	190	790	10	19	130	1.5	1.4	0.8	13	9	45	0.1	2.8	0.08	0.14	4.0	0.14	0.4	17	0.60	< 1	
1.2	480	180	710	12	18	130	1.4	1.4	1.8	16	12	58	0.1	2.4	0.07	0.14	3.7	0.13	0.4	19	0.61	2	
0.8	330	190	67	9	18	77	0.8	0.4	0.6	121	113	99	0.7	1.8	0.03	0.05	4.0	0.16	0.9	17	0.29	4	
0.2	74	200	120	59	11	45	0.3	0.2	5.1	71	6	775	0.1	6.2	0.04	0.06	0.3	0.14	0.1	24	0.30	30	
0.8	310	200	310	12	13	100	1.4	3.3	3.0	16	3	158	0.3	3.1	0.03	0.09	1.6	0.21	0.7	11	0.38	7	
1.6	650	140	660	13	11	110	0.8	0.9	0.9	7	1	74	0.4	3.2	0.18	0.07	1.6	0.06	0.4	4	0.21	22	
1.4	560	130	620	290	18	260	0.7	2.0	6.2	88	77	128	0.4	1.6	0.15	0.14	1.4	0.08	0.8	8	0.27	19	
0.7	300	140	440	18	16	86	0.5	0.6	4.8	27	13	159	0.2	2.2	0.09	0.06	1.0	0.09	0.1	18	0.39	11	
0.7	280	140	420	17	15	84	0.5	0.6	4.6	27	13	163	0.2	1.7	0.09	0.06	1.0	0.09	0.1	18	0.38	11	
0.2	70	280	110	10	16	42	0.3	0.3	4.4	3	1	15	0	1.1	0.06	0.05	0.9	0.11	< 0.1	12	0.28	11	
0.2	61	280	100	5	16	39	0.3	0.2	3.8	0	0	5	0	1.3	0.06	0.04	0.9	0.11	0	12	0.27	12	
0.3	140	230	250	21	17	62	0.7	0.4	3.5	83	23	714	0.2	4.8	0.08	0.07	0.8	0.11	0.2	24	0.50	11	
0.4	150	140	250	20	23	71	0.8	0.5	2.2	17	0	199	0	2.1	0.07	0.03	0.9	0.06	0	20	0.28	8	
0.4	170	120	290	18	11	32	0.4	0.5	2.1	19	0	222	0	2.1	0.03	0.03	0.6	0.04	0	18	0.17	9	
0.6	250	250	440	22	16	62	0.6	0.4	4.9	21	18	40	0.2	0.4	0.06	0.06	0.6	0.08	0.2	17	0.49	1	
0.8	310	290	500	50	14	96	0.9	0.6	6.8	21	17	49	0.2	0.7	0.07	0.09	0.7	0.14	0.2	25	0.64	5	
0.6	250	260	410	29	11	61	0.7	1.1	4.9	166	18	1779	0.2	0.5	0.05	0.10	0.5	0.10	0.2	20	0.67	3	
0.6	240	210	390	28	23	67	1.0	0.5	6.5	26	17	113	0.2	0.3	0.08	0.07	0.5	0.08	0.2	28	0.44	9	

	Energia kcal		Energia Kj		Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g		Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Gratin di verdura	57	238	89.2	3.0	3.6	2.0	0.8	0.2	9	2.3	0.8	1.6	1.9	0			
Lasagne di verdura	132	553	75.8	4.8	7.3	4.1	1.9	0.4	20	11.2	8.7	2.5	1.1	0			
Piccata di melanzane	167	696	72.0	5.2	11.8	4.5	4.8	1.1	90	9.0	6.2	2.8	2.2	0			
Piccata di sedano rapa	160	664	72.6	5.2	11.6	4.4	4.7	1.2	87	6.7	4.7	2.0	4.1	0			
Piccata di zucca	164	682	73.6	4.7	12.0	4.7	4.9	1.1	92	8.8	5.0	3.7	1.0	0			
Piccata di zucchina	150	625	76.3	5.4	11.3	4.4	4.6	1.1	86	6.3	4.3	1.9	1.0	0			
Ratatouille	46	193	90.2	1.5	2.1	0.3	1.4	0.3	0	4.3	0.2	4.0	2.0	0			

### Cibi vari

Bami Goreng	128	541	70.1	14.0	1.9	0.3	0.9	0.4	44	13.3	11.5	1.4	0.9	0			
Cannelloni con carne	178	745	66.3	10.4	8.7	4.6	2.6	0.5	34	13.7	11.3	2.3	1.7	0			
Cannelloni con ricotta e spinaci	219	911	62.1	8.6	13.7	7.7	3.6	0.8	38	14.5	12.6	1.7	1.7	0			
Capuns	165	688	71.3	8.1	10.2	5.1	3.2	0.8	68	9.6	8.5	1.1	0.9	0			
Chili con carne	117	490	74.3	10.9	3.6	1.0	1.7	0.7	17	8.7	6.2	2.1	3.1	0			
Cocktail di gamberi	172	711	75.9	5.5	13.1	7.7	3.1	0.7	97	4.5	0.2	3.7	0.3	1.8			
Cordon bleu di maiale	245	1030	54.2	24.0	11.8	3.2	5.9	1.3	105	10.4	9.7	0.7	0.6	0			
Cordon bleu di vitello	237	995	55.2	23.7	11.1	3.1	5.6	1.2	106	10.4	9.7	0.7	0.6	0			
Cornetto al prosciutto	333	1390	41.7	11.3	20.1	6.2	8.7	3.4	51	26.0	25.0	0.7	1.4	0			
Croque Monsieur	295	1230	43.5	16.5	14.1	5.3	4.7	2.9	42	24.7	22.7	1.7	1.4	0			
Crostone al formaggio	270	1130	46.3	14.6	11.5	6.2	2.8	1.0	86	26.0	24.7	1.0	2.3	0			
Falafel, fritto in olio di colza HOLL	223	936	51.2	8.6	7.8	0.7	5.0	1.8	0	26.3	23.9	2.3	6.4	0			
Fetta di semolino (con latte intero)	153	640	71.1	6.0	7.5	4.0	1.9	0.6	76	15.0	11.0	4.0	0.5	0			
Fetta di semolino (con latte parzialmente scremato)	143	601	72.1	6.1	6.4	3.3	1.7	0.5	72	15.0	11.0	4.0	0.5	0			
Fondue classica	315	1310	52.1	19.6	22.4	13.9	5.4	1.0	58	1.0	0.9	0.1	0	4.4			
Fondue moitié-moitié	291	1210	56.5	16.7	20.8	12.5	4.9	1.0	62	1.0	0.9	0	0	4.7			
Fondue senza alcool	283	1180	56.6	18.7	21.5	13.4	5.2	1.0	55	1.6	0.6	1.0	0	1.2			
Fotzelschnitte non zuccherato	222	932	56.7	7.9	10.1	5.1	2.6	1.0	129	24.5	22.5	1.7	1.2	0			
Granotto	164	692	60.3	5.3	3.0	0.4	1.7	0.5	0	26.2	24.5	1.4	5.9	0			
Hamburger (manzo), cotto in olio di colza HOLL	190	798	64.4	20.3	9.1	2.5	4.9	0.9	98	6.5	4.9	1.6	0.7	0			

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
0.3	110	310	150	90	21	71	0.4	0.4	4.1	34	30	52	0.1	1.8	0.06	0.05	0.8	0.07	<0.1	40	0.29	27	
1.2	470	120	760	120	14	94	0.3	0.5	5.7	74	61	153	0.1	0.4	0.02	0.09	0.4	0.05	0.1	6	0.17	7	
0.6	260	230	430	73	15	94	0.5	0.6	8.0	91	86	60	0.4	0.4	0.05	0.10	0.5	0.07	0.3	15	0.53	<1	
0.8	310	270	490	97	13	120	0.8	0.8	9.6	90	84	69	0.4	0.7	0.05	0.12	0.6	0.13	0.3	22	0.66	5	
0.7	260	240	410	82	10	94	0.6	1.2	8.2	216	88	1530	0.4	0.5	0.03	0.13	0.4	0.09	0.3	18	0.69	3	
0.6	250	200	390	77	21	97	0.8	0.6	9.3	93	83	124	0.4	0.4	0.06	0.10	0.4	0.07	0.3	25	0.48	8	
0.5	180	210	310	22	13	29	0.5	0.2	1.7	44	0	531	0	1.0	0.04	0.04	0.6	0.13	0	22	0.22	37	

1.0	410	180	560	9	17	120	0.7	0.7	1.6	34	11	283	0.3	0.5	0.09	0.09	3.6	0.15	<0.1	4	0.31	13
0.7	270	150	520	95	18	120	1.0	1.7	4.7	111	72	471	0.2	0.7	0.03	0.08	1.0	0.09	0.3	8	0.23	4
0.8	340	200	590	200	30	160	0.9	0.9	10.0	201	131	836	0.2	1.0	0.03	0.17	0.6	0.08	0.3	15	0.23	4
1.0	380	170	550	43	15	86	1.0	1.0	6.7	120	74	554	0.4	0.6	0.09	0.10	1.5	0.09	0.6	18	0.51	4
0.4	150	350	330	27	30	110	1.9	1.9	2.2	1	1	0	0.1	0.9	0.11	0.08	1.4	0.14	0.3	27	0.29	5
0.5	190	180	200	45	6	100	0.3	0.4	35.0	152	140	151	0.2	0.8	0.06	0.08	0.7	0.06	<0.1	11	0.18	5
0.9	350	210	520	110	23	230	1.6	2.8	5.8	48	46	26	0.2	0.8	0.36	0.20	3.0	0.23	0.8	14	0.74	7
0.9	340	240	520	110	27	260	2.0	2.6	5.2	49	46	28	0.2	0.6	0.10	0.26	6.1	0.21	0.8	17	0.98	7
1.4	580	210	890	26	16	130	0.7	0.9	5.0	200	182	211	1.2	4.4	0.18	0.09	1.8	0.10	0.1	10	0.43	20
2.3	930	260	1130	190	30	360	0.7	1.9	14.0	3	-	36	-	2.1	0.23	0.17	2.1	0.15	0.4	14	0.50	-
1.4	560	150	940	310	34	290	1.2	2.0	15.0	98	98	0	0.4	0.4	0.11	0.18	0.7	0.07	0.6	12	0.50	<1
0.7	300	280	480	44	41	130	1.6	0.8	0.9	10	0	124	0	2.5	0.12	0.04	0.4	0.10	0	35	0.21	5
0.3	100	160	190	110	14	120	0.4	0.8	12.0	71	69	22	0.3	0.2	0.03	0.21	0.4	0.04	0.3	16	0.52	<1
0.3	100	160	190	110	14	120	0.4	0.8	13.0	61	60	18	0.3	0.2	0.03	0.18	0.4	0.03	0.2	16	0.53	<1
0.3	120	88	190	710	25	430	0.4	3.3	17.0	201	192	107	0.3	0.2	0.01	0.20	0.2	0.07	1.1	4	0.18	<1
1.0	400	92	550	520	23	360	0.4	2.4	16.0	271	263	91	0.4	0.4	0.01	0.23	0.1	0.07	1.0	8	0.25	<1
0.3	110	100	180	680	22	410	0.5	3.2	17.0	194	185	111	0.3	0.2	0	0.19	0.1	0.07	1.0	3	0.18	0
0.9	360	140	620	57	12	110	0.7	0.7	11.0	85	84	17	0.5	0.3	0.06	0.15	0.3	0.05	0.3	20	0.63	<1
1.1	440	140	690	22	44	150	1.5	1.1	3.5	1	0	10	0	1.2	0.11	0.03	1.7	0.08	0	28	0.41	<1
0.7	290	270	410	23	17	160	2.2	3.9	6.7	24	16	88	0.4	1.0	0.07	0.13	2.7	0.26	1.4	14	0.45	2

	Energia kcal	Energia Kj	Acqua g	Proteine g	Lipidi totali g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Carboidrati disponibili g	Amido g	Zuccheri g	Fibre alimentari g	Alcool g
Hot Dog in pane bianco con ketchup e senape	216	910	53.5	9.3	6.3	2.2	2.8	0.9	14	29.6	26.7	2.5	1.9	0
Involentino primavera, fritto	224	938	54.8	6.5	11.2	2.9	5.1	2.7	28	23.1	17.2	3.0	2.5	0
Kebab in piadina	123	518	73.3	7.7	3.6	0.8	1.2	1.3	18	14.5	12.2	2.2	1.2	0
Lasagne di carne	142	596	71.7	9.7	5.7	2.8	1.9	0.4	25	12.2	9.7	2.4	1.5	0
Maccheroni dell'alpigiano	180	753	65.6	6.0	9.0	5.3	2.1	0.5	26	17.9	16.3	1.4	1.7	0
Migliotto	140	589	68.5	3.9	3.0	0.5	1.6	0.7	0	23.6	19.8	1.4	1.5	0
Nasi Goreng	119	504	72.0	11.1	1.3	0.2	0.8	0.2	24	15.4	13.5	0.7	0.5	0
Orzotto	131	554	69.4	3.7	2.1	0.3	1.3	0.3	0	23.5	21.8	1.6	1.7	0
Pasta al forno con prosciutto	163	683	67.7	10.4	6.8	3.4	1.9	0.6	96	14.4	13.0	1.4	1.0	0
Patate al «gratin dauphinois»	128	534	77.1	2.5	7.8	4.6	1.8	0.4	23	11.3	8.8	2.4	1.3	0
Patate al «gratin savoyard»	75	313	83.5	2.2	2.3	1.3	0.5	0.2	6	10.6	9.9	0.5	1.4	0
Piccata di maiale	230	961	59.0	23.6	12.5	3.2	6.2	1.5	183	5.5	5.3	0.1	0.3	0
Piccata di vitello	221	926	60.2	23.3	11.7	3.0	5.9	1.4	185	5.5	5.3	0.1	0.3	0
Polpettone, cotto al forno	172	721	67.8	17.1	7.7	2.0	4.2	0.9	76	8.2	7.2	0.9	0.6	0
Spezzatino d'agnello con salsa	114	478	79.3	11.7	6.1	2.2	3.3	0.8	38	3.0	1.5	1.5	0.6	0
Spezzatino di cavallo con salsa	92	385	81.6	12.7	3.1	0.6	2.0	0.3	30	3.0	1.5	1.5	0.6	0
Spezzatino di maiale con salsa	108	451	79.9	12.4	5.0	1.2	3.1	0.6	36	3.0	1.5	1.5	0.6	0
Spezzatino di manzo con salsa	88	372	82.1	12.6	2.8	0.4	1.9	0.4	31	3.0	-	1.5	0.6	0
Spezzatino di vitello con salsa	88	369	82.7	11.6	3.2	0.6	2.1	0.5	40	2.9	1.5	1.4	0.5	0
Risotto ai funghi	124	520	73.4	4.5	3.6	1.6	1.3	0.3	7	17.6	16.9	0.6	1.5	0
Risotto senza formaggio	119	505	72.1	2.4	1.5	0.2	1.0	0.2	0	23.7	23.0	0.7	0.5	0
Riz Casimir con pollo	125	525	73.1	7.7	3.3	0.8	1.7	0.6	16	15.5	11.2	3.4	1.0	0
Riz Casimir con vitello	123	517	73.6	7.1	3.4	0.8	1.7	0.6	17	15.5	11.2	3.4	1.0	0
Saltimbocca, cotti in olio di colza HOLL	222	929	59.9	30.2	11.2	1.8	7.2	1.2	85	0.1	0	0.1	0	0
Samosa, cotta al forno	337	1410	38.2	6.7	19.1	4.7	8.8	4.1	0	33.0	30.1	2.5	3.5	0
Samosa, fritta	367	1530	36.2	6.3	23.5	4.8	12.5	4.5	0	31.1	28.3	2.4	3.3	0
Vitello tonnato con guarnizione	177	738	70.4	19.0	10.9	2.5	3.3	3.8	115	0.6	0	0.6	0.2	0
Vitello tonnato senza guarnizione	205	854	65.9	22.9	12.4	2.9	3.6	4.6	86	0.3	0	0.3	0	0



	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotemico mg	Vitamina C mg
2.0	810	170	1260	17	21	110	0.8	0.9	2.3	2	0	20	0.3	0.3	0.12	0.06	1.3	0.07	0.2	9	0.25	5	
1.5	610	160	810	25	16	67	0.9	0.6	1.0	17	2	180	0.5	0.8	0.11	0.06	1.4	0.12	0.2	23	0.25	< 1	
0.6	240	190	390	26	13	74	0.5	0.9	3.1	12	4	95	0.1	1.6	0.06	0.07	1.7	0.10	0.5	19	0.30	5	
0.9	360	150	640	88	17	110	0.9	1.6	4.7	73	36	446	0.1	0.6	0.03	0.08	1.0	0.08	0.3	8	0.21	4	
1.1	440	160	690	120	20	120	0.4	0.8	6.6	79	77	31	0.2	0.2	0.04	0.09	0.7	0.09	0.2	10	0.25	5	
0.9	350	40	530	11	44	95	2.3	1.0	1.3	0	0	2	0	0.6	0.06	0.02	0.5	0.07	0	5	0.11	< 1	
1.3	510	150	730	18	15	110	0.3	0.7	1.4	22	1	254	0.3	0.4	0.08	0.07	3.5	0.13	< 0.1	3	0.34	10	
0.8	340	57	540	13	23	71	1.0	0.7	0.7	0	0	1	0	0.4	0.05	0.02	0.8	0.06	0	5	0.06	< 1	
1.2	480	140	750	130	19	180	0.7	1.2	11.0	64	62	27	0.4	0.2	0.09	0.15	1.1	0.09	0.4	9	0.50	9	
0.3	130	300	240	53	16	69	0.3	0.3	6.4	87	84	35	0.1	0.2	0.05	0.11	0.7	0.09	< 0.1	12	0.33	9	
0.4	150	270	170	32	15	51	0.3	0.3	5.0	19	18	12	0	< 0.1	0.08	0.04	0.8	0.09	< 0.1	13	0.25	10	
0.9	340	190	500	100	20	230	1.9	2.8	13.0	64	60	47	0.5	0.8	0.34	0.23	2.5	0.21	1.1	20	0.97	0	
0.8	340	230	500	100	24	260	2.3	2.6	12.0	66	62	50	0.5	0.6	0.06	0.29	5.9	0.19	1.1	23	1.22	0	
2.2	890	170	1620	14	15	120	1.3	2.7	4.8	11	8	38	0.3	0.7	0.13	0.11	2.2	0.13	0.8	10	0.39	2	
0.8	310	120	480	10	9	85	0.8	2.5	0.9	60	0	722	2.8	0.8	0.05	0.03	-	0.11	1.2	5	0.21	< 1	
0.8	300	130	440	14	11	87	2.8	1.6	1.1	69	9	722	0.1	0.7	0.04	0.05	1.5	0.12	1.0	6	0.25	< 1	
0.8	300	130	470	10	9	77	0.5	1.2	1.0	61	1	722	0.2	0.8	0.19	0.14	-	0.12	0.2	4	0.27	< 1	
0.8	300	130	470	10	9	91	0.8	2.2	2.2	63	2	727	0.2	0.7	0.01	0.07	-	0.13	0.5	5	0.35	< 1	
0.7	290	120	460	10	9	91	0.4	2.1	1.0	61	2	706	2.1	0.7	0.03	0.10	-	0.15	0.5	5	0.63	< 1	
0.5	210	54	370	71	10	81	0.2	0.6	3.3	27	26	12	0.6	0.3	0.02	0.07	0.9	0.03	< 0.1	6	0.47	< 1	
0.6	250	20	380	9	9	38	0.1	0.3	0.9	0	0	1	0	0.3	0.02	0.01	0.5	0.02	0	5	0.11	< 1	
0.7	300	140	480	23	21	80	0.5	0.5	1.2	36	8	326	0.2	1.0	0.06	0.08	2.3	0.16	< 0.1	6	0.27	4	
0.8	300	140	480	23	20	81	0.5	1.1	1.4	36	9	326	0.9	1.0	0.05	0.08	0.8	0.10	0.2	6	0.38	4	
1.7	670	340	1130	9	30	250	3.0	3.1	0.2	6	4	26	0.1	0.7	0.21	0.29	9.5	0.29	0.9	12	1.19	1	
0.9	360	240	580	18	27	97	1.2	0.7	3.1	145	129	192	0.8	4.1	0.19	0.07	1.2	0.14	< 0.1	22	0.39	10	
0.8	340	230	540	17	26	92	1.1	0.7	2.9	136	121	180	0.8	4.2	0.18	0.06	1.1	0.13	< 0.1	21	0.37	10	
0.6	250	190	200	27	19	150	1.3	2.7	13.0	33	28	64	0.7	3.3	0.04	0.20	4.7	0.22	1.8	16	0.84	3	
0.7	270	200	220	27	23	160	1.5	3.2	13.0	18	18	10	0.7	4.1	0.04	0.22	6.0	0.27	2.3	9	0.79	0	

Energia kcal  
Energia Kj  
Acqua g  
Proteine g  
Lipidi totali g  
Acidi grassi saturi g  
Acidi grassi monoinsaturi g  
Acidi grassi polinsaturi g  
Colesterolo mg  
Carboidrati disponibili g  
Amido g  
Zuccheri g  
Fibre alimentari g  
Alcool g

### Salse e salse per insalate, preparate

Hummus	202	840	64.4	7.1	13.4	2.1	7.3	3.7	0	10.8	8.3	0.9	4.9	0
Ketchup	117	498	66.7	2.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0	26.0	1.2	24.8	0.9	0
Pasta di wasabi	308	1300	-	2.9	10.6	-	-	-	-	49.6	-	-	1.3	-
Pesto rosso	397	1640	38.8	5.9	35.6	4.9	15.8	13.3	5	10.8	1.0	7.1	5.0	0
Pesto verde	430	1770	39.0	3.9	42.5	6.5	16.6	17.6	18	6.6	1.9	3.2	2.5	0
Ragù alla bolognese	96	402	80.9	6.3	4.0	1.4	2.1	0.4	9	8.3	3.4	2.6	0.6	0
Salsa ai funghi, legata	132	547	78.1	3.9	8.9	5.4	2.1	0.5	28	8.5	4.4	4.0	0.7	0
Salsa al pomodoro	69	288	82.5	1.8	2.1	0.5	0.9	0.6	0	9.7	5.5	4.1	1.9	0
Salsa alla cacciatora	58	245	85.8	2.2	1.8	0.5	0.7	0.2	0	8.0	5.5	2.5	0.5	0
Salsa besciamella, fatta in casa	147	612	75.5	4.2	9.9	6.0	2.3	0.5	31	10.1	5.3	4.8	0.2	0
Salsa cocktail, con maionese con di colza, fatta in casa	696	2870	19.0	2.4	74.5	6.3	43.6	19.5	138	3.9	0.2	3.7	0.2	0
Salsa d'arrosto, chiara	44	182	90.6	1.5	2.5	0.5	1.3	0.3	0	3.5	2.0	1.5	0.5	0
Salsa d'arrosto, legata	53	221	88.8	1.6	3.0	0.7	1.3	0.3	0	4.6	3.7	0.8	0.5	0
Salsa di soia	56	236	71.2	8.1	0.6	0.1	0.1	0.3	0	4.1	tr.	0.4	0.8	0
Salsa olandese	212	876	66.2	3.0	18.0	9.0	5.3	0.7	60	9.3	3.1	6.2	0.1	0
Salsa per insalata «aceto-olio», fatta in casa (con olio di colza) (per 100 ml)	314	1290	62.3	0.8	33.0	2.4	19.7	8.9	0	3.0	0	2.8	0.9	0
Salsa per insalata francese, fatta in casa (con olio di colza) (per 100 ml)	429	1760	51.3	0.7	46.9	5.4	19.8	19.3	48	0.8	0	0.4	0.3	0
Salsa per insalata italiana, fatta in casa (con olio d'oliva) (per 100 ml)	464	1910	47.3	0.4	50.7	6.0	38.1	3.8	0	1.4	1.0	0.3	0.1	0
Salsa per insalata, francese	378	1560	52.8	1.4	37.4	4.2	13.2	18.1	66	4.5	0	4.4	0.3	0
Salsa per insalata, italiana	326	1350	59.4	0.1	32.1	3.2	15.9	11.4	0	4.9	0	4.1	0.1	0
Salsa per insalate con yogurt (senza olio) (per 100 ml)	67	280	87.3	3.6	3.3	2.0	0.8	0.2	10	5.7	0	5.7	0.1	0
Salsa tartara, con maionese di colza, fatta in casa	384	1580	53.8	3.6	40.1	3.7	23.1	10.4	151	1.9	0.1	1.9	0.6	0
Salsa Worcester	96	408	-	0.8	0.8	0.4	-	-	-	21.5	-	19.0	-	-
Senape	124	513	67.8	7.1	7.7	0.5	4.1	2.7	0	3.8	0.4	2.6	5.3	0
Vinaigrette (con olio di colza) (per 100 ml)	255	1050	67.5	4.4	25.3	2.5	14.3	6.5	152	2.3	0.3	1.9	0.5	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
1.1	460	240	710	170	75	160	2.3	1.8	2.1	8	0	93	0	2.0	0.17	0.04	1.1	0.16	0	37	0.16	5	
2.8	1120	480	1810	19	19	40	0.9	0.1	0.9	17	0	203	0	1.5	0.06	0.06	1.0	0.16	0	10	0.20	15	
5.8	2330	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.1	830	1050	1310	99	58	140	2.1	1.0	3.2	60	17	520	0	18.0	0.20	0.16	2.9	0.26	<0.1	34	0.77	21	
2.7	1060	200	1690	150	36	94	0.6	0.7	4.0	82	13	831	0.3	17.9	0.05	0.10	0.6	0.07	0	26	0.31	93	
0.6	220	240	390	14	14	47	0.5	0.6	1.5	34	32	20	0.1	0.4	0.06	0.08	1.3	0.10	0.3	6	0.24	4	
0.6	250	170	410	110	11	90	0.1	0.5	8.7	86	83	37	0.4	0.2	0.02	0.21	0.5	0.03	0.1	4	0.48	<1	
1.4	540	360	tr.	23	17	33	1.4	0.4	1.6	62	3	709	0.1	0.5	0.06	0.05	1.0	0	0	12	0.30	11	
1.5	620	120	560	17	8	47	0.7	0.7	4.0	23	2	247	0.4	<0.1	0.01	0.06	0.5	0.01	tr.	4	0.16	1	
0.7	300	170	490	120	12	99	0.1	0.4	9.9	95	91	41	0.2	0.2	0.03	0.22	0.2	0.03	0.2	3	0.33	<1	
0.7	290	88	470	21	6	72	0.9	0.5	1.7	87	75	148	0.6	24.3	0.04	0.08	0.2	0.07	0.6	19	0.58	3	
2.3	900	95	610	18	8	40	0.6	0.8	3.0	1	1	0	tr.	0.1	0.02	0.04	0.6	0.03	tr.	3	0.08	2	
1.4	580	95	610	18	8	40	0.6	0.8	3.0	25	2	273	tr.	0.1	0.02	0.04	0.6	0.03	tr.	3	0.08	2	
14.0	5490	440	8200	33	74	170	1.5	0.9	1.0	0	0	0	0	0	0.03	0.17	2.2	0.15	0	14	0.30	0	
1.0	400	45	400	41	6	30	0.7	0.7	4.5	184	138	550	0.5	8.1	0.03	0.06	0	0	0.3	18	0.50	6	
0.7	260	61	400	18	11	27	0.2	0.2	3.4	2	1	8	0	11.1	0.03	0.01	0.2	0.04	0	4	0.06	2	
1.3	510	39	720	16	12	35	0.4	0.2	5.9	5	4	6	0.2	20.9	0.02	0.02	<0.1	0.03	0.2	4	0.18	0	
0.7	290	39	490	6	6	14	0.2	0.2	3.0	4	0	44	0	15.7	0.01	0	<0.1	0.05	0	<1	0.03	1	
2.0	810	25	1210	18	8	44	0.5	0.3	3.1	35	34	9	0.3	19.3	0.02	0.03	<0.1	0.02	0.2	8	0.22	<1	
2.0	790	25	1210	7	3	6	0.2	0.1	53.0	1	0	8	0	14.2	0	0	<0.1	0.17	0	<1	0.01	<1	
0.6	220	170	370	130	15	100	0	0.4	15.0	34	32	16	0.1	0.1	0.03	0.16	0.1	0.04	0.3	6	0.33	7	
0.3	140	100	150	27	6	79	0.9	0.6	6.7	77	62	178	0.6	12.7	0.05	0.09	0.2	0.07	0.5	27	0.69	8	
2.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.1	1640	200	2460	110	95	210	1.7	1.1	20.0	2	0	29	0	1.3	0.24	0.04	1.2	0.02	0	18	0.21	<1	
0.3	120	86	61	27	8	80	0.8	0.6	12.0	45	44	14	0.6	7.5	0.04	0.09	0.1	0.06	0.3	20	0.64	2	

Energia kcal

Energia Kj

Acqua g

Proteine g

Lipidi totali g

Acidi grassi saturi g

Acidi grassi monoinsaturi g

Acidi grassi polinsaturi g

Colesterolo mg

Carboidrati disponibili g

Amido g

Zuccheri g

Fibre alimentari g

Alcool g

**Brodi e zuppe (per 100 ml)**

Brodo di carne	5	20	98.0	0.3	0.3	0.2	0.1	0	0	0.2	0.1	0	tr.	0
Brodo di pollo	5	21	98.1	0.3	0.3	0.1	0.1	0.1	5	0.3	0.1	0.1	tr.	0
Brodo di verdura	6	26	97.5	0.3	0.4	0.1	0.2	0.1	0	0.4	0.2	0.1	tr.	0
Minestrone	58	243	96.4	2.2	2.0	0.8	0.8	0.2	1	7.7	4.7	2.9	0.4	0
Zuppa al pomodoro	42	177	89.0	1.0	1.1	0.5	0.4	0	1	6.6	3.1	3.5	0.7	0
Zuppa di funghi	38	160	90.2	1.1	1.2	0.5	0.2	0.5	0	5.5	3.5	2.0	0.5	0
Zuppa d'orzo alla grigionese	46	193	100.1	1.5	1.0	0.6	0.3	0.2	1	7.4	5.5	1.4	0.6	0
Zuppa gulasch	74	309	93.8	5.3	2.6	1.1	1.1	0.2	8	6.9	4.5	1.5	0.4	0

	Sale (NaCl) g	Sodio mg	Potassio mg	Cloruro mg	Calcio mg	Magnesio mg	Fosforo mg	Ferro mg	Zinco mg	Iodio µg	Attività di vitamina A µg-RE	Retinolo µg	Attività di beta- carotene µg-BCE	Vitamina D µg	Attività di vitamina E mg-AE	Vitamina B1 mg	Vitamina B2 mg	Niacina mg	Vitamina B6 mg	Vitamina B12 µg	Folati µg	Acido pantotenico mg	Vitamina C mg
1.1	420	54	330	1	10	13	0.2	0	3.0	0	0	0	0	0	tr.	0.01	0.8	0.01	1.0	23	0.14	0	
1.0	400	10	290	6	11	5	tr.	tr.	2.8	0	0	0	0	0	tr.	0.01	1.2	0.01	0.4	23	0.18	0	
0.9	360	8	280	1	4	3	0.1	0	3.6	0	0	2	0	0	0.11	0.01	0.1	0	0	1	0.03	0	
1.1	429	121	330	15	6	22	0.3	-	-	79	1	935	0	tr.	0.02	0.02	0.9	0.04	0	8	0.11	1	
1.0	410	140	330	8	8	16	0.4	0.2	3.0	12	0	147	0	< 0.1	0.03	0.02	0.6	0.06	0	6	0.20	7	
0.9	370	68	290	40	5	36	0.2	0.3	4.9	22	17	60	0	0.1	0.03	0.07	0.4	0.01	0	3	0.10	0	
1.0	385	121	363	32	12	37	0.6	0.3	4.6	81	17	776	0.1	0.3	0.03	0.03	0.4	0.08	tr.	10	0.17	4	
0.7	253	242	385	11	14	39	0.6	0.7	0.6	17	0	195	tr.	0.1	0.02	0.07	1.2	0.09	0.2	3	0.15	2	

## Indice alfabetico delle voci

---

### A

Acciuga sott'olio, sgocciolata 98  
Aceto 114  
Aceto balsamico 114  
Acqua potabile/Acqua del rubinetto  
(valori medi in Svizzera) 40  
Acquavite 40 % vol (p.es. Vodka, Gin) 42  
Acquavite di canna da zucchero (p.es. Rum) 42  
Acquavite di cereali, 40 % vol (p.es. Whisky) 42  
Acquavite di ciliegie (Kirsch) 44  
Acquavite di vino (p.es. Cognac, Brandy) 44  
Adelbodner 40  
Adello 40  
Affettato (in media) 94  
Agar Agar 114  
Aglione, crudo 44  
Agnello, carré, crudo 88  
Agnello, cosciotto, arrosto  
(senza aggiunta di grassi e sale) 88  
Agnello, cosciotto, crudo 88  
Agnello, costoletta, cruda 88  
Agnello, filetto, cotto in padella, cottura media  
(senza aggiunta di grassi e sale) 88  
Agnello, filetto, crudo 88  
Agnello (in media, senza interiora e costoletta),  
cruda 88  
Agnello, lombata, cruda 88  
Agnello, spezzatino (ragù), crudo 88  
Agrumi (in media), crudi 56  
Albicocca, cotta, sgocciolata  
(senza aggiunta di zuccheri) 56  
Albicocca, cruda 56  
Albicocche, non zuccherate 60  
Albicocche, secche 56  
Albicocche, zuccherate 60  
Albumi d'uovo, crudo 98  
Alghe, Nori, secche 44  
Allegra 40  
Amaranto, cotto  
(senza aggiunta di grassi e sale) 64

Amaranto, crudo 64  
Amaretti (biscotti alle mandorle) 106  
Amaretto alle nocciole 106  
Amido di frumento 66  
Anacardi 104  
Ananas, crudo 56  
Ananas, non zuccherato 60  
Ananas, zuccherato 60  
Anguria, cruda 56  
Appenzell (Gontenbad) 40  
Aproz (Aproz) 40  
Aquila (Bouillets) 40  
Arachidi 104  
Arachidi, tostate 104  
Arancia, cruda 56  
Arkina 40  
Asparago, al vapore (senza aggiunta di sale) 44  
Asparago, crudo 44  
Avena, crusca 64  
Avena, fiocchi 64  
Avocado, crudo 104

### B

Bacche di sambuco nero, crude 56  
Bacche (in media), cotte  
(senza aggiunta di zuccheri) 56  
Bacche (in media), crude 56  
Badoit (St Galmier) 40  
Bami Goreng 124  
Banana, cruda 56  
Banana, secca 56  
Barbabietola, al vapore  
(senza aggiunta di sale) 46  
Barbabietola, cruda 46  
Barretta ai cereali,  
con copertura di cioccolato 112  
Barretta ai cereali, senza copertura  
o ripieno 114  
Basilico, fresco 54  
Bastoncini alle nocciole 106  
Bastoncini di pasta sfoglia 114  
Bastoncino di pesce, impanato e prefritto 98  
Bastoncino di pesce, impanato e prefritto, cotto  
al forno (senza aggiunta di grasso) 98  
Bastoncino di pesce, impanato e prefritto,  
cotto in olio di colza HOLL 98  
Beveranda alla mandorla, naturale 80  
Beveranda alla mandorla, naturale, arricchita  
di calcio e vitamine 80  
Beveranda alla soia, naturale 80  
Beveranda alla soia, naturale,  
arricchita di calcio 80  
Beveranda alla soia, naturale,  
arricchita di calcio e vitamine 80  
Beveranda all'avena, naturale 80  
Beveranda all'avena, naturale,  
arricchita di calcio 80  
Beveranda al malto e cacao,  
arricchita di vitamine e minerali, polvere 110  
Beveranda al malto e cacao, arricchita di vitamine  
e minerali, preparata (con latte) 110  
Beveranda al riso, naturale 78  
Beveranda al riso, naturale, arricchita di calcio 78  
Beveranda gassata a base di cola, edulcorata 42  
Beveranda gassata a base di cola, zuccherata 42  
Biber 108  
Birchermüesli, preparato (non zuccherato) 66  
Birra ai cinque cereali 44  
Birra, analcolica 44  
Birra, lager 44  
Birra, panaché (in media) 44  
Biscotti al cocco 106  
Biscotti alle nocciole 106  
Biscotti prussiani 106  
Biscotti savoiardi 106  
Blanc battu alla frutta, con edulcoranti 74  
Blanc battu, naturale, magro 74  
Bombolone farcito 108  
Branche (cioccolato al latte ripieno di crema  
alle nocciole) 112  
Bresaola 90  
Broccoli, al vapore (senza aggiunta di sale) 46  
Broccoli, crudi 46  
Brodo di carne 130  
Brodo di pollo 130  
Brodo di verdura 130  
Brunsi di Basilea 106  
Budino, al caramello 108

Budino, al cioccolato **108**  
Budino, alla vaniglia **108**  
Bürli di San Gallo (farina semi-bianca) **62**  
Burro da cucina **102**  
Burro del caseificio **102**  
Burro di arachidi **104**  
Burro di cacao **102**  
Burro per arrostitire **102**  
Burro semigrasso **102**  
Burro speciale (di prima scelta) **102**

## C

Cacao in polvere **112**  
Cachi, crudo **56**  
Caffelatte, chiaro, non zuccherato **42**  
Caffelatte, non zuccherato **42**  
Caffelatte, scuro, non zuccherato **42**  
Caffè lungo con cremino, non zuccherato **42**  
Caffè, nero, non zuccherato **42**  
Caffè solubile, in polvere (per 100 g) **42**  
Cake alla finanziaria **106**  
Cake alla tirolese **106**  
Cake marmorizzato **106**  
Calamaro, crudo **98**  
Calimochó (Vino rosso con cola) **44**  
Cannelloni con carne **124**  
Cannelloni con ricotta e spinaci **124**  
Cappuccino (senza polvere di cioccolato), non zuccherato **42**  
Capra (in media), cruda **90**  
Capriolo (in media), crudo **90**  
Capriolo, scaloppina, cruda **90**  
Capriolo, spezzatino (ragù), crudo **90**  
Capuns **124**  
Caramella alla panna **110**  
Caramella dura **110**  
Caramella gommosa all'aroma di frutta **110**  
Caramella morbida **110**  
Carciofo, cuore **52**  
Carne di maiale (in media, senza interiora, costoletta, stinco), cruda **86**  
Carne di manzo (in media, senza interiora e costine), cruda **84**  
Carne di pollame con pelle (in media), cruda **88**  
Carne di pollame (in media, senza interiora), cruda **88**  
Carne di pollame senza pelle (in media), cruda **88**  
Carne di vitello (in media, escluse le interiora e la costoletta), cruda **82**  
Carne (in media, senza interiora), cruda **80**  
Carne salmistrata cruda (in media) **90**  
Carne salmistrata da cuocere (in media) **92**  
Carne secca appenzellese, cruda **90**  
Carne secca (dei Grigioni, del Ticino o del Vallese) **90**  
Carne tritata (in media di vitello, manzo, maiale e polle), cotta in padella (senza aggiunta di grassi e sale) **80**  
Carne tritata (in media, di vitello, manzo, maiale e pollo), cruda **80**  
Carota, al vapore (senza aggiunta di sale) **46**  
Carota, cruda **46**  
Castagne, crude **104**  
Cavallo, filetto, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale) **90**  
Cavallo, filetto, crudo **90**  
Cavolfiore, al vapore (senza aggiunta di sale) **46**  
Cavolfiore, crudo **46**  
Cavoli (in media), cotti (senza aggiunta di grassi e sale) **46**  
Cavoli (in media), crudi **46**  
Cavolini di Bruxelles, al vapore (senza aggiunta di sale) **46**  
Cavolini di Bruxelles, crudi **46**  
Cavolo bianco, al vapore (senza aggiunta di grassi e sale) **46**  
Cavolo bianco, crudo **46**  
Cavolo bianco, stufato (senza aggiunta di sale) **46**  
Cavolo cinese, crudo **46**  
Cavolo cinese, stufato (senza aggiunta di grassi e sale) **46**  
Cavolo piuma, crudo **46**  
Cavolo piuma, stufato (senza aggiunta di grassi e sale) **46**  
Cavolo rapa, al vapore (senza aggiunta di sale) **46**  
Cavolo rapa, crudo **46**  
Cavolo rosso, crudo **46**  
Cavolo rosso, stufato (senza aggiunta di sale) **46**  
Ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale) **72**  
Ceci, secchi **72**  
Cervelat **94**  
Cervo, entrecôte, crudo **90**  
Cervo (in media), crudo **90**  
Cetriolini, sott'aceto **52**  
Cetriolo, crudo **46**  
Champignon **52**  
Champignon, crudo **54**  
Champignon, stufato (senza aggiunta di grassi e sale) **54**  
Cheeseburger **120**  
Chiacchiere di carnevale **108**  
Chili con carne **124**  
Chips di banana secca **56**  
Chips di mais **114**  
Ciambellone al cioccolato **108**  
Ciambellone della nonna **108**  
Cicoria belga, al vapore (senza aggiunta di sale) **46**  
Cicoria belga, cruda **46**  
Cicoria bianca, cruda **46**  
Cicoria rossa, cruda **48**  
Ciliegie, cotte, sgocciolate (senza aggiunta di zuccheri) **56**  
Ciliegie, crude **56**  
Cinghiale (in media), crudo **90**  
Cioccolato al latte **112**  
Cioccolato al latte con nocciole **112**  
Cioccolato al latte con nougat/torrone alle mandorle e miele **112**  
Cioccolato al latte con uva secca, nocciole e mandorle **112**  
Cioccolato al latte ripieno di alcool **112**  
Cioccolato al latte ripieno di crema (Gianduja, Nougat/Torrone) **112**  
Cioccolato, bianco **112**  
Cioccolato in polvere **112**  
Cioccolato, nero (amaro) **112**  
Cipolla, arrostita (senza aggiunta di grassi e sale) **48**  
Cipolla, cruda **48**  
Cipolla, stufata (senza aggiunta di grassi e sale) **48**

Cipolline, sott'aceto **52**  
Cocktail di gamberi **124**  
Composta di rabarbaro, con zucchero **60**  
Concentrato di pomodoro **52**  
Confettura di latte (Dulce de Leche) **112**  
Coniglio, filetto, crudo **90**  
Coniglio (in media), cotto  
(senza aggiunta di grassi e sale) **90**  
Coniglio (in media), crudo **90**  
Coppa **90**  
Cordon bleu di maiale **124**  
Cordon bleu di vitello **124**  
Coregone lavarello, crudo **96**  
Cornetti (in media) **62**  
Cornetto al burro, bianco **62**  
Cornetto al burro, integrale **62**  
Cornetto alle nocciole (con pasta lievitata) **108**  
Cornetto alle nocciole (con pasta sfoglia) **108**  
Cornetto al prosciutto **124**  
Cornetto di Sils (con sale iodato) **62**  
Cornflakes **66**  
Costa, al vapore (senza aggiunta di sale) **46**  
Costa, cruda **46**  
Costoletta (in media, di vitello, maiale e agnello),  
cotta in padella (senza aggiunta di grassi e  
sale) **80**  
Costoletta (in media, di vitello, maiale e agnello),  
cruda **80**  
Cotechino **92**  
Cotto **92**  
Cozze, crude **98**  
Cracker, salatini, salatini da aperitivo **114**  
Crauti, sott'aceto **52**  
Crema al cioccolato **110**  
Crema alla vaniglia, fatta in casa **108**  
Crema da spalmare alle nocciole e cioccolato **112**  
Crêpes ai funghi champignon **116**  
Crêpes al formaggio **116**  
Crêpes al lardo **116**  
Crêpes alla verdura **116**  
Crêpes al naturale **116**  
Crêpes al prosciutto **116**  
Crêpes con crema da spalmare alle nocciole  
e cioccolato **116**

Crêpes con zucchero e cannella **116**  
Crescione, crudo **48**  
Creste di gallo all'anice **106**  
Cristallo (Lostorf) **40**  
Cristalp (Saxon) **40**  
Croque Monsieur **124**  
Crosta (in media), crudo **96**  
Crostone al formaggio **124**

---

## D

Dattero, secco **56**  
Discoletti (Frollini alla marmellata) **106**  
Dolcetti al burro (Madeleine) **108**  
Doppia panna, pastorizzata **102**

---

## E

Elmer **40**  
Energy drink, con edulcoranti **42**  
Energy drink, con zucchero **42**  
Eptinger **40**  
Erba cipollina, fresca **54**  
Espresso con cremino, non zuccherato **42**  
Evian (Cachat) **40**

---

## F

Fagioli comuni (p.es. fagioli borlotti, fagioli  
bianchi), cotti **72**  
Fagioli comuni (p.es. fagioli borlotti, fagioli  
bianchi), secchi **72**  
Fagiolini verdi, al vapore  
(senza aggiunta di sale) **48**  
Fagiolini verdi, crudi **48**  
Fagiolini verdi, secchi **48**  
Fagiolini verdi, secchi, messi a bagno, cotti al  
vapore (senza aggiunta di sale) **48**  
Falafel, fritto in olio di colza HOLL **124**  
Farina bianca (in media) **68**  
Farina di frumento (farina bianca) tipo 400 **68**  
Farina di frumento (farina bianca) tipo 550 **68**  
Farina di frumento (farina bigia) tipo 1100 **68**  
Farina di frumento (farina integrale) tipo 1700 **68**  
Farina di frumento (farina semibianca)  
tipo 720 **68**  
Farina di grano saraceno **68**

Farina di segale (farina bigia), tipo 1050 **68**  
Farina di segale (farina integrale, cruschetto),  
tipo 1800 **68**  
Farina di segale (farina semibianca), tipo 815 **68**  
Farina di spelta (farina bianca), tipo 550 **68**  
Farina di spelta (farina bigia), tipo 1100 **68**  
Farina di spelta (farina integrale), tipo 1900 **68**  
Farina (in media) **68**  
Farina per knöpfli **68**  
Fecola di mais **68**  
Fecola di patate **68**  
Fegato (in media, di vitello, manzo, maiale), cotto  
in padella (senza aggiunta di grassi e sale) **80**  
Fegato (in media, di vitello, manzo, maiale),  
crudo **80**  
Feta (latte di mucca) **76**  
Feta (latte di pecora e capra) **76**  
Fetta di semolino (con latte intero) **124**  
Fetta di semolino (con latte parzialmente  
scremato) **124**  
Fette di melanzana, impanate **122**  
Fette di sedano rapa, impanate **122**  
Fette di zucca, impanate **122**  
Fette di zuccina, impanate **122**  
Fettina (in media, di vitello, manzo, maiale), cotta  
in padella (senza aggiunta di grassi e sale) **80**  
Fettina (in media, di vitello, manzo, maiale),  
cruda **80**  
Fettina (in media, di vitello, manzo, maiale, pollo),  
impanata **80**  
Fico, crudo **56**  
Fico, secco **56**  
Finocchio, al vapore (senza aggiunta di sale) **48**  
Finocchio, crudo **48**  
Fiocchi di cereali (in media) **64**  
Fiocchi di patate, con latte in polvere e sale  
(purea istantanea) **70**  
Fleischkäse (pasticcio di carne) **94**  
Fondue classica **124**  
Fondue moitié-moitié **124**  
Fondue senza alcool **124**  
Formaggio alle erbe glaronese **76**  
Formaggio a pasta dura e semi dura, grasso  
(in media) **76**



Formaggio a pasta molle, alla panna 76  
Formaggio a pasta molle, grasso 76  
Formaggio a pasta molle (in media senza prodotti sgrassati) 76  
Formaggio Appenzeller, grasso 76  
Formaggio Appenzeller, un quarto grasso 76  
Formaggio blu (in media) 76  
Formaggio Brie, alla panna 76  
Formaggio Brie, grasso 76  
Formaggio Camembert, alla panna 76  
Formaggio Camembert, grasso 76  
Formaggio Camembert, semigrasso 76  
Formaggio Emmentaler, grasso 76  
Formaggio fresco, alla doppia panna 74  
Formaggio fresco granulato (Cottage cheese), al naturale 74  
Formaggio fuso a fette (sottilette), alla panna 78  
Formaggio fuso a fette (sottilette), di latte intero 78  
Formaggio fuso a fette (sottilette), un quarto grasso 78  
Formaggio fuso da spalmare, alla panna 78  
Formaggio fuso da spalmare, di latte intero 78  
Formaggio fuso da spalmare, un quarto grasso 78  
Formaggio grattugiato 76  
Formaggio Gruyère, grasso 76  
Formaggio Limburger/Münster 76  
Formaggio morbido, alla doppia panna 76  
Formaggio Raclette 76  
Formaggio Reblochon 78  
Formaggio Roquefort 78  
Formaggio Sbrinz 78  
Formaggio St. Paulin 78  
Formaggio Tête de Moine 78  
Formaggio Tilsiter di latte crudo, grasso 78  
Formaggio Tilsiter di latte pastorizzato, grasso 78  
Formaggio Vacherin Mont d'Or 78  
Formentino, crudo 48  
Fotzelschnitte non zuccherato 124  
Fragola, cruda 56  
Frollini, al burro 106  
Frumento, crusca 64

Frumento, fiocchi, integrali 64  
Frumento (grano tenero), chicco intero 64  
Frutta (in media), cotta (senza aggiunta di zuccheri) 56  
Frutta (in media), cruda 56  
Frutta (in media), secca 56  
Frutto della passione, crudo 56  
Funghi (in media), cotti (senza aggiunta di grassi e sale) 54  
Funghi (in media), crudi 54  
Fungo porcino, crudo 54  
Fungo porcino, stufato (senza aggiunta di grassi e sale) 54

---

## G

Galette di riso integrale 62  
Gallinaccio, crudo 54  
Gallinaccio, stufato (senza aggiunta di grassi e sale) 54  
Gambero, cotto 98  
Gambero, crudo 98  
Gelato alla panna, gusto frutta 110  
Germe di frumento 64  
Germogli di soia, crudi 48  
Ghiacciolo 110  
Gorgonzola 78  
Grano duro, semola, secca 64  
Grano saraceno, sgusciato 64  
Granotto 124  
Grasso di cocco 102  
Gratin di verdura 124  
Grittibänz (pane dolce) 108

---

## H

Halibut, crudo 96  
Hamburger di pesce 120  
Hamburger di pollo 120  
Hamburger, doppio 120  
Hamburger (manzo), cotto in olio di colza HOLL 124  
Henniez 40  
Hot Dog in pane bianco con ketchup e senape 126  
Hummus 128

---

## I

Indivia riccia, cruda 48  
Insalata al tonno (tonno in salamoia) con salsa aceto-olio 122  
Insalata Coleslaw (di cavolo crudo) 122  
Insalata di bollito 122  
Insalata di cervelat 122  
Insalata di cervelat e formaggio 122  
Insalata di pasta con salsa francese 122  
Insalata di pasta con salsa italiana 122  
Insalata di patate con salsa aceto-olio 122  
Insalata di patate (salsa di maionese e yogurt) 122  
Insalata russa 122  
Involtino primavera, fritto 126

---

## K

Kebab in piadina 126  
Ketchup 128  
Kiwi, crudo 56  
Knutwiler 40

---

## L

Lampone, crudo 58  
Landjäger (salamino affumicato) 92  
Lasagne di carne 126  
Lasagne di verdura 124  
Latte condensato, non zuccherato 78  
Latte condensato, zuccherato 78  
Latte di capra 72  
Latte di cocco 102  
Latte di pecora 72  
Latte (in media) 72  
Latte intero, in polvere 78  
Latte intero, pastorizzato 74  
Latte intero, UHT 74  
Latte macchiato, non zuccherato 42  
Latte parzialmente scremato, pastorizzato 74  
Latte parzialmente scremato, UHT 74  
Latte scremato, in polvere 78  
Latte scremato, UHT 74  
Latte semiscremato, 1,5 % di grasso, UHT 74  
Latticello 74  
Lattuga cappuccio, cruda 48

Lattuga ghiaccio, cruda **48**  
Lattuga (in media), cruda **48**  
Lattuga romana, cruda **48**  
Leckerli di Basilea **106**  
Legumi (in media), cotti  
(senza aggiunta di grassi e sale) **72**  
Legumi (in media), secchi **72**  
Lemon Curd (crema di limone) **112**  
Lenticchie, decorticate, cotte  
(senza aggiunta di grassi e sale) **72**  
Lenticchie, decorticate, secche **72**  
Lenticchie, intere, cotte  
(senza aggiunta di grassi e sale) **72**  
Lenticchie, intere, secche **72**  
Lepre (in media), cruda **90**  
Lievito di birra, secco **114**  
Lievito per pane, pressato **114**  
Limonata con aromi, zuccherata **42**  
Limone, crudo **58**  
Lingua (in media, di vitello e manzo), cruda **82**  
Lioner di pollo **94**  
Liquore all'uovo, 16.5% vol **44**  
Lonza affumicata, cruda **90**  
Luccio, crudo **96**  
Luganiga **92**  
Lumaca alle nocciole (con pasta lievitata) **108**

## **M**

Maccheroni dell'alpighiano **126**  
Macedonia di frutta, non zuccherata **60**  
Macedonia di frutta, zuccherata **60**  
Maiale, carne macinata, cruda **86**  
Maiale, collo, bistecca, cotto in padella  
(senza aggiunta di grassi e sale) **86**  
Maiale, collo, bistecca, crudo **86**  
Maiale, costine, crude **86**  
Maiale, costoletta, cotta in padella  
(senza aggiunta di grassi e sale) **86**  
Maiale, costoletta, cruda **86**  
Maiale, fegato, crudo **86**  
Maiale, fesa francese, fettina, cotta in padella  
(senza aggiunta di grassi e sale) **86**  
Maiale, fesa francese, fettina, cruda **86**

Maiale, filetto, cotto in padella  
(senza aggiunta di grassi e sale) **86**  
Maiale, filetto, crudo **86**  
Maiale, geretto (ossobuco), brasato  
(senza aggiunta di grassi e sale) **86**  
Maiale, geretto (ossobuco), crudo **86**  
Maiale, girello, crudo **86**  
Maiale, lonza, cruda **86**  
Maiale, sminuzzato, cotto in padella  
(senza aggiunta di grassi e sale) **86**  
Maiale, sminuzzato, crudo **86**  
Maiale, spalla, arrostita al forno, ben cotta  
(senza aggiunta di grassi e sale) **86**  
Maiale, spalla, arrostita al forno, cottura media  
(senza aggiunta di grassi e sale) **86**  
Maiale, spalla, arrosto, crudo **86**  
Maiale, spezzatino (ragù), crudo **86**  
Maionese **102**  
Maionese, con olio di colza, fatta in casa **102**  
Maionese, light **102**  
Mais dolce **52**  
Mais dolce, crudo **48**  
Mais dolce, riscaldato (senza aggiunta di sale) **52**  
Mais dolce, stufato (senza aggiunta di sale) **48**  
Mais, semolino (polenta), cotta **64**  
Mais, semolino (polenta), secco **64**  
Mandarino, crudo **58**  
Mandorle **104**  
Mandorle, tostate, salate **104**  
Mandorle, tostate senza grasso, salate **104**  
Mango, crudo **58**  
Mango, secco **58**  
Manioca, radice, cotta (senza aggiunta di sale) **70**  
Manioca, radice, cruda **70**  
Manzo, bistecca, cruda **84**  
Manzo, carne macinata, cotta in padella  
(senza aggiunta di grassi e sale) **84**  
Manzo, carne macinata, cruda **84**  
Manzo, collo, spezzatino (gulasch), crudo **84**  
Manzo, entrecôte, cotta, cottura media  
(senza aggiunta di grassi e sale) **84**  
Manzo, entrecôte, crudo **84**  
Manzo, fegato, crudo **84**

Manzo, fettina, cruda **84**  
Manzo, filetto, cotto in padella, cottura media  
(senza aggiunta di grassi e sale) **84**  
Manzo, filetto, crudo **84**  
Manzo, girello, crudo **84**  
Manzo, lingua, cruda **84**  
Manzo, per bollito, magro, bollito  
(senza aggiunta di grassi e sale) **84**  
Manzo, per bollito, magro, crudo **84**  
Manzo, per bollito, misto, bollito  
(senza aggiunta di grassi e sale) **84**  
Manzo, per bollito, misto, crudo **84**  
Manzo, petto, cotto  
(senza aggiunta di grassi e sale) **84**  
Manzo, petto, crudo **84**  
Manzo, sminuzzato, crudo **84**  
Manzo, spalla, arrostita al forno, ben cotta  
(senza aggiunta di grassi e sale) **84**  
Manzo, spalla, arrostita al forno, cottura al  
sangue (senza aggiunta di grassi e sale) **84**  
Manzo, spalla, arrostita al forno, cottura media  
(senza aggiunta di grassi e sale) **86**  
Manzo, spalla, arrosto, crudo **84**  
Manzo, spezzatino (ragù), crudo **86**  
Margarina **102**  
Marmellata **112**  
Marmellata, a valore energetico ridotto  
con edulcoranti **112**  
Marzapane **114**  
Mascarpone **74**  
Mela cotogna, cotta, sgocciolata  
(senza aggiunta di zuccheri) **58**  
Mela cotogna, cruda **58**  
Mela, cotta, sgocciolata  
(senza aggiunta di zuccheri) **58**  
Mela, cruda **58**  
Melanzana, cruda **48**  
Melanzane, stufate  
(senza aggiunta di grassi e sale) **48**  
Mela, sbucciata, secca **58**  
Melassa **112**  
Melone, crudo **58**  
Menta, fresca **54**

Meringa 114  
Merluzzo bianco, crudo 96  
Merluzzo bianco, filetto, al vapore  
(senza aggiunta di grassi e sale) 96  
Merluzzo nero, crudo 96  
Miele (miele di fiori) 112  
Miglio, fiocchi, integrali 64  
Miglio, grano sgusciato, secco 64  
Migliotto 126  
Milanesini 106  
Millefoglie 108  
Minestrone 130  
Mirabella (susina gialla), cotta, sgocciolata  
(senza aggiunta di zuccheri) 58  
Mirabella (susina gialla), cruda 58  
Mirtillo, crudo 58  
Mirtillo rosso (cranberry), crudo 58  
Mora, cruda 58  
Mortadella 94  
Mozzarella 76

---

## N

Nasello, crudo 96  
Nasi Goreng 126  
Nettare d'arancia 60  
Nocciole 104  
Noce del Brasile 104  
Noce di cocco 104  
Noce di cocco, secca (Fiocchi di cocco) 104  
Noci 104

---

## O

Olio di arachidi 100  
Olio di cartamo 100  
Olio di colza 100  
Olio di colza HOLL (high oleic, low linolenic) 100  
Olio di germi di grano 100  
Olio di girasole 100  
Olio di girasole HO, raffinato 100  
Olio di noce 100  
Olio di palma - Grasso di palma 100, 102  
Olio di semi di lino, spremuto a freddo 100, 102  
Olio di semi di mais 100, 102

Olio di semi di zucca 100, 102  
Olio di soia 100, 102  
Olio di vinaccioli 100, 102  
Olio d'oliva 100, 102  
Olive, nere 104  
Olive, verdi 106  
Omelette francese 116  
Omelette francese al formaggio 116  
Omelette francese al lardo 116  
Omelette francese al prosciutto 116  
Orzo, fiocchi 64  
Orzo perlato, secco 66  
Orzotto 126

---

## P

Pancetta 90  
Pancetta affumicata da cuocere 90  
Pancetta (speck) 90  
Pane alle noci 62  
Pane bianco 62  
Pane bigio 62  
Pane bigio (con sale iodato) 62  
Pane contadino 62  
Pane croccante (Knäckebröt), integrale 62  
Pane croccante (Knäckebröt), integrale  
con semi di lino 62  
Pane croccante (Knäckebröt), integrale  
con semi di sesamo 62  
Pane di segale (con lievito) 62  
Pane di segale vallesano 62  
Pane di tritello di segale 62  
Pane (in media) 62  
Pane integrale di grano (pane graham) 62  
Pane parigino (baguette) 62  
Pane per toast al burro 62  
Pane per toast all'olio vegetale 62  
Pane semi-bianco 64  
Pane semi-bianco (con sale iodato) 64  
Pane ticinese 64  
Panettone 108  
Pangrattato 68  
Panino al cioccolato 108  
Panino al latte 64  
Panino «Bürli» (farina semibianca) 64  
Panino di Sils (con sale iodato) 64  
Panino «Semmeli»/«Mütschli» 64  
Panna acida (Crème fraîche) 102  
Panna acida (Crème fraîche), semigrassa 102  
Panna da caffè, UHT 102  
Panna (in media) 102  
Panna intera, pastorizzata 102  
Panna intera, UHT 104  
Panna semigrassa, pastorizzata 104  
Panna semigrassa, UHT 104  
Pannocchiette di mais, sott'aceto 52  
Panpepato 108  
Panpepato ricoperto di cioccolato 108  
Pantli 92  
Papaia, matura, cruda 58  
Pappa d'avena (con latte intero,  
senza aggiunta di zuccheri) 110  
Pappa d'avena (con latte parzialmente scremato,  
senza aggiunta di zuccheri) 110  
Paprica (spezia) 114  
Parmigiano 78  
Passera di mare, cruda 96  
Passera pianuzza, cruda 96  
Passera pianuzza, filetto, al vapore  
(senza aggiunta di grassi e sale) 96  
Passugger (Theophilquelle) 40  
Pasta al forno con prosciutto 126  
Pasta all'uovo, cotta in acqua salata  
(sale non iodato) 66  
Pasta all'uovo, secca 66  
Pasta, cotta in acqua salata (sale non iodato) 66  
Pasta di acciughe 98  
Pasta di wasabi 128  
Pasta fresca, con ripieno di carne, cotta 66  
Pasta fresca, con ripieno di spinaci e ricotta,  
cotta (senza aggiunta di grassi e sale) 66  
Pasta fresca, con ripieno di spinaci e ricotta,  
cruda 66  
Pasta frolla, con burro, dolce, cotta al forno 68  
Pasta frolla, con burro, dolce, cruda 68  
Pasta frolla, con grasso vegetale, dolce, cotta  
al forno 68

Pasta frolla, con grasso vegetale, dolce, cruda	68	Peperone, rosso, stufato (senza aggiunta di sale)	48	Pizza Calzone	120
Pasta integrale, cotta in acqua salata (sale non iodato)	66	Peperone, verde, crudo	48	Pizza con mascarpone e rucola	120
Pasta integrale, secca	66	Peperone, verde, stufato (senza aggiunta di sale)	48	Pizza Hawaii	120
Pasta lievitata, con burro, dolce, cruda	68	Pera, cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri)	58	Pizza Margherita	120
Pasta lievitata, con grasso vegetale, dolce, cruda	68	Pera, cruda	58	Pizza Prosciutto	120
Pasta per pizza, con olio d'oliva, cruda	68	Pera, secca	58	Pizza Prosciutto e Funghi	120
Pasta per strudel, cruda	68	Pere, non zuccherate	60	Pizza Quattro Formaggi	120
Pasta per tarte flabée cruda	68	Pere, zuccherate	60	Pollo, coscia con pelle, cotta (senza aggiunta di grassi e sale)	88
Pasta per torta, con burro, cruda	70	Pesca, cruda	58	Pollo, coscia con pelle, cruda	88
Pasta per torta, con grasso vegetale, cruda	70	Pesca noce, cruda	58	Pollo, intero con pelle, cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	88
Pasta per torta, integrale, con burro, cruda	70	Pesce (in media), crudo	96	Pollo, intero con pelle, crudo	88
Pasta per torta, integrale, con grasso vegetale, cruda	70	Pesce (in media), filetto, al vapore (senza aggiunta di grassi e sale)	96	Pollo, petto con pelle, crudo	88
Pasta, secca	66	Pesce Persico, crudo	96	Pollo, petto, fettina o sminuzzato, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale)	88
Pasta sfoglia (con grasso vegetale), cruda	70	Pesche, non zuccherate	60	Pollo, petto senza pelle, crudo	88
Pasta sfoglia di quark, con burro, cruda	70	Pesche, zuccherate	60	Polpettone, cotto al forno	126
Pasta sfoglia di quark, con grasso vegetale, cruda	70	Pesto rosso	128	Pomodoro, crudo	50
Pasta sfoglia, fatta in casa (al burro), cruda	70	Pesto verde	128	Pomodoro (pelati)	52
Pasta sfoglia, fatta in casa (con grasso vegetale), cruda	70	Petit Beurre	106	Pomodoro, secco	50
Pasticcino alle pere	108	Petit Beurre con cioccolato	106	Pomodoro, stufato (senza aggiunta di grassi e sale)	50
Pastinaca, cotta (senza aggiunta di sale)	48	Petit Beurre integrali	106	Pompeimo, crudo	58
Pastinaca, cruda	48	Piccata di maiale	126	Popcorn	114
Patata dolce, al vapore (senza aggiunta di sale)	70	Piccata di melanzane	124	Porro, crudo	50
Patata dolce, cruda	70	Piccata di sedano rapa	124	Porro, stufato (senza aggiunta di sale)	50
Patate al «gratin dauphinois»	126	Piccata di vitello	126	Prezzemolo, fresco	54
Patate al «gratin savoyard»	126	Piccata di zucca	124	Prosciutto arrotolato, cotto (senza aggiunta di grassi e sale)	92
Patate fritte al forno, surgelate	70	Piccata di zuccina	124	Prosciutto arrotolato, crudo	92
Patate fritte, cotte al forno, non salate	70	Pinoli	104	Prosciutto cotto di coscia	92
Patate fritte, fritte in olio di girasole HO, non salate	70	Piselli	52	Prosciutto cotto di spalla	92
Patate, pelate, al vapore (senza aggiunta di sale)	70	Piselli, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)	72	Prosciutto, crudo	92
Patate, pelate, crude	70	Piselli e carote	52	Prugna, cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri)	58
Patatine (Pommes Chips)	114	Piselli e carote, riscaldati (senza aggiunta di sale)	52	Prugna, cruda	58
Patatine (Pommes Chips) a ridotto contenuto di grassi	114	Piselli, riscaldati (senza aggiunta di sale)	52	Prugna, secca	58
Paté di campagna	94	Piselli, secchi	72	Purea di mele non zuccherata	60
Peperone, rosso, crudo	48	Piselli, verdi, al vapore (senza aggiunta sale)	50	Purea di mele, zuccherata	60
		Piselli, verdi, crudi	50	Purea di patate, istantanea, preparata con acqua e burro	70
		Pistacchi	104		
		Pizza alle verdure	120		
		Pizza al tonno	120		

Purea di patate, preparata con latte intero e burro **70**  
Purea di patate, preparata con latte parzialmente scremato e burro **70**  
Purea di patate, preparata con panna e burro **70**

## Q

Quark, alla frutta **76**  
Quark, naturale, alla panna **76**  
Quark, naturale, magro **76**  
Quark, naturale, semigrasso **76**  
Quiche Lorraine (pasta per torta) **118**  
Quiche Lorraine (pasta sfoglia) **118**  
Quinoa, cotta (senza aggiunta di grassi e sale) **66**  
Quinoa, cruda **66**

## R

Rabarbaro, crudo **58**  
Rafano, crudo **50**  
Ragù alla bolognese **128**  
Ratatouille **124**  
Ravanelli, crudi **50**  
Rhäzünser **40**  
Ribes nero, crudo **58**  
Ribes rosso, crudo **60**  
Riso al latte (con latte intero, senza aggiunta di zuccheri) **110**  
Riso al latte (con latte parzialmente scremato, senza aggiunta di zuccheri) **110**  
Riso brillante, bollito in acqua salata (sale non iodato) **66**  
Riso brillante, secco **66**  
Riso integrale, bollito in acqua salata (sale non iodato) **66**  
Riso integrale, secco **66**  
Riso tipo parboiled, bollito in acqua salata (sale non iodato) **66**  
Riso tipo parboiled, secco **66**  
Risotto ai funghi **126**  
Risotto senza formaggio **126**  
Ristretto con cremino, non zuccherato **42**  
Riz Casimir con pollo **126**  
Riz Casimir con vitello **126**

Rollmops (filetti di aringa marinati) **98**  
Rosmarino, fresco **54**  
Rösti (prodotto a base di patate pronto al consumo, da arrostire) **70**  
Rucola, cruda **50**

## S

Salame affumicato **92**  
Salame di campagna **92**  
Salame (linea economica) **92**  
Salame svizzero, maiale e manzo **92**  
Salame tipo nostrano **92**  
Salametto **92**  
Salatini tipo sils, secchi (bretzel, sticks) **114**  
Sale da cucina con iodio **114**  
Sale da cucina con iodio e fluoro **114**  
Sale da cucina senza iodio e fluoro **114**  
Salmone, affumicato **98**  
Salmone d'allevamento, crudo **96**  
Salmone d'allevamento, filetto, al vapore (senza aggiunta di grassi e sale) **96**  
Salmone selvatico, crudo **96**  
Salsa ai funghi, legata **128**  
Salsa alla cacciatore **128**  
Salsa al pomodoro **128**  
Salsa besciamella, fatta in casa **128**  
Salsa cocktail, con maionese con di colza, fatta in casa **128**  
Salsa d'arrosti, chiara **128**  
Salsa d'arrosto, legata **128**  
Salsa di soia **128**  
Salsa olandese **128**  
Salsa per insalata «aceto-olio», fatta in casa (con olio di colza) (per 100 ml) **128**  
Salsa per insalata, francese **128**  
Salsa per insalata francese, fatta in casa (con olio di colza) (per 100 ml) **128**  
Salsa per insalata, italiana **128**  
Salsa per insalata italiana, fatta in casa (con olio d'oliva) (per 100 ml) **128**  
Salsa per insalate con yogurt (senza olio) (per 100 ml) **128**  
Salsa tartara, con maionese di colza, fatta in casa **128**  
Salsa Worcester **128**  
Salsicette tipo Minipic **92**  
Salsiccia bernese (di lingua) **94**  
Salsiccia bianca di carne di vitello (Weisswurst) **94**  
Salsiccia cruda con ridotta maturazione (in media) **92**  
Salsiccia cruda (in media) **92**  
Salsiccia da arrostire di maiale (Bratwurst) **92**  
Salsiccia da cuocere affumicata (in media) **94**  
Salsiccia da cuocere (in media) **94**  
Salsiccia da cuocere non affumicata (in media) **94**  
Salsiccia del birraio **94**  
Salsiccia del cacciatore **94**  
Salsiccia del contadino da arrostire di maiale (Bratwurst), cotta (senza aggiunta di grassi e sale) **92**  
Salsiccia del contadino da arrostire di maiale (Bratwurst), cruda **92**  
Salsiccia di fegato **94**  
Salsiccia di Leone **94**  
Salsiccia di maiale **94**  
Salsiccia di vitello **94**  
Salsiccia «Saucisson» **92**  
Salsiccia «Saucisson», cotta (senza aggiunta di grassi e sale) **92**  
Salsiccia viennese **94**  
Salsiccia viennese, cotta **94**  
Salsiccia vodese **94**  
Salsiz **94**  
Saltimbocca, cotti in olio di colza HOLL **126**  
Salvia, fresca **54**  
Samosa, cotta al forno **126**  
Samosa, fritta **126**  
Sandwich (baguette) al formaggio a pasta molle **120**  
Sandwich (baguette) al formaggio a pasta semi dura **120**  
Sandwich (baguette) al prosciutto **120**  
Sandwich (baguette) al prosciutto crudo **120**  
Sandwich (baguette) con affettati **120**  
Sandwich (baguette) con carne secca **122**

Sandwich (baguette) con Fleischkäse (pasticcio di carne) 122  
Sandwich (baguette) con mozzarella 122  
Sandwich (baguette) con salame 122  
Sandwich con scaloppina e salsa cocktail 122  
Sandwich con scaloppina e salsa tartara 122  
Sandwich (pane bigio) al formaggio a pasta molle 120  
Sandwich (pane bigio) al formaggio a pasta semi dura 120  
Sandwich (pane bigio) al prosciutto 120  
Sandwich (pane bigio) al prosciutto crudo 120  
Sandwich (pane bigio) con affettati 120  
Sandwich (pane bigio) con carne secca 122  
Sandwich (pane bigio) con Fleischkäse (pasticcio di carne) 122  
Sandwich (pane bigio) con mozzarella 122  
Sandwich (pane bigio) con salame 122  
Sanguinaccio 94  
San Pellegrino 40  
Sardina, cruda 96  
Sardina sott'olio, sgocciolata 98  
Saucisse aux choux 94  
Scampo, crudo 98  
Schiumini (biscotti meringati) 106  
Schiumini (biscotti meringati) al cioccolato 106  
Schüblig di campagna 94  
Schüblig di San Gallo 96  
Sciroppo di agave 112  
Sciroppo non diluito 42  
Sciroppo pronto (diluito di regola 1 : 5.5) 42  
Scorzonera, al vapore (senza aggiunta di sale) 50  
Scorzonera, cruda 50  
Sedano rapa, al vapore (senza aggiunta di sale) 50  
Sedano rapa, crudo 50  
Sedano verde, al vapore (senza aggiunta di sale) 50  
Sedano verde, crudo 50  
Selvaggina (in media), cotto (senza aggiunta di grassi e sale) 90  
Selvaggina (in media), cruda 90  
Semi di chia 104

Semi di girasole 104  
Semi di lino 104  
Semi di sesamo 104  
Semi di zucca 104  
Semi e noci (in media), senza aggiunta di sale 104  
Semolino, preparato (con latte intero, senza aggiunta di zuccheri) 110  
Semolino, preparato (con latte parzialmente scremato, senza aggiunta di zuccheri) 110  
Senape 128  
Sherry, 18.5 % vol 44  
Sidro di mele, 4 % vol 44  
Sidro di mele, 6.2 % vol 44  
Siero di latte, dolce 74  
Snack Flips di arachidi 114  
Sogliola, cruda 96  
Soia, fagioli, secchi 72  
Soia, fagiolo, cotto (senza aggiunta di grassi e sale) 72  
Soia, farina, intera 72  
Soia, farina, sgrassata 72  
Sorbetto, alla frutta 110  
Sostituto dello yogurt, a base di soia, con frutta o aromi, arricchito di calcio (per 100 g) 80  
Sostituto dello yogurt, a base di soia, con frutta o aromi (per 100 g) 80  
Sostituto dello yogurt, a base di soia, naturale, arricchito di calcio (per 100 g) 80  
Sostituto dello yogurt, a base di soia, naturale (per 100 g) 80  
Spezzatino d'agnello con salsa 126  
Spezzatino di cavallo con salsa 126  
Spezzatino di maiale con salsa 126  
Spezzatino di manzo con salsa 126  
Spezzatino di vitello con salsa 126  
Spezzatino (in media, di vitello, manzo, maiale e pollo), cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale) 82  
Spezzatino (in media, di vitello, manzo, maiale e pollo), crudo 80  
Spinaci, al vapore (senza aggiunta di sale) 50  
Spinaci, crudi 50  
Spugnone, crude 54

Spugnone, stufate (senza aggiunta di sale) 54  
Stelle alla cannella 106  
Strutto 102  
Succo d'arancia 60  
Succo d'arancia arricchito con vitamina C 60  
Succo di carota 54  
Succo di frutta diluito (in media, 60% succo, 40% acqua), senza aggiunta di zuccheri 60  
Succo di frutta, senza aggiunta di zuccheri (in media) 60  
Succo di limone 60  
Succo di mele 62  
Succo di pere 62  
Succo di pomodoro 54  
Succo d'uva 62  
Surimi 98  
Susina, cotta, sgocciolata (senza aggiunta di zuccheri) 60  
Susina, cruda 60

---

## T

Taboulé (con Bulgur) 122  
Taboulé (con Couscous) 122  
Tacchino, petto, scaloppina o sminuzzato, cotto in padella (senza aggiunta di grassi e sale) 88  
Tacchino, petto, scaloppina o sminuzzato, crudo 88  
Taccole, al vapore (senza aggiunta di sale) 50  
Taccole, crude 50  
Tarte flambée 118  
Té freddo, zuccherato 42  
Té, non zuccherato 42  
Terrina di cacciagione 94  
Timo, fresco 54  
Tofu, morbido, al naturale 72  
Tofu, solido, al naturale 72  
Tomino 78  
Tonno, crudo 98  
Tonno, in salamoia, sgocciolato 98  
Tonno, sott'olio, sgocciolato 98  
Topinambur, cotto (senza aggiunta di sale) 50  
Topinambur, crudo 50  
Torta ai ribes (pasta frolla dolce) 116

Torta ai ribes (pasta per torta) 116  
Torta ai ribes (pasta sfoglia) 118  
Torta al burro 108  
Torta al Kirsch di Zugo 108  
Torta alla frutta (in media) 116  
Torta alla frutta, pasta frolla dolce (in media) 116  
Torta alla frutta, pasta per torta (in media) 116  
Torta alla frutta, pasta sfoglia (in media) 116  
Torta alle albicocche (pasta per torta) 118  
Torta alle albicocche (pasta sfoglia) 118  
Torta alle ciliegie (pasta per torta) 118  
Torta alle ciliegie (pasta sfoglia) 118  
Torta alle mele (pasta per torta) 118  
Torta alle mele (pasta sfoglia) 118  
Torta alle more (pasta frolla dolce) 118  
Torta alle more (pasta per torta) 118  
Torta alle more (pasta sfoglia) 118  
Torta alle pere (pasta per torta) 118  
Torta alle pere (pasta sfoglia) 118  
Torta alle prugne (pasta per torta) 118  
Torta alle prugne (pasta sfoglia) 118  
Torta alle susine (pasta per torta) 118  
Torta alle susine (pasta sfoglia) 118  
Torta al rabarbaro (pasta per torta) 118  
Torta al rabarbaro (pasta sfoglia) 118  
Torta di carote 108  
Torta di Linz 108  
Torta di noci engadinese 108  
Torta foresta nera 108  
Torta salata ai pomodori (pasta per torta) 118  
Torta salata ai pomodori (pasta sfoglia) 118  
Torta salata ai spinaci (pasta per torta) 118  
Torta salata ai spinaci (pasta sfoglia) 118  
Torta salata al formaggio (pasta per torta) 118  
Torta salata al formaggio (pasta sfoglia) 118  
Torta salata alle cipolle (pasta per torta) 120  
Torta salata alle cipolle (pasta sfoglia) 120  
Treccia al burro 64  
Treccia al burro, integrale 64  
Trotta, intera, bollita  
(senza aggiunta di grassi e sale) 96  
Trotta (trotta fario), cruda 96  
Tuorlo d'uovo, crudo 98

---

## U

Uovo di gallina, intero, cotto, sodo 98  
Uovo di gallina, intero, crudo 98  
Uovo strapazzato 116  
Uovo strapazzato ai funghi champignon 116  
Uovo strapazzato al formaggio 116  
Uovo strapazzato alle erbe 116  
Uovo strapazzato al prosciutto 116  
Uva, cruda 60  
Uva spina, cruda 60  
Uvetta, secca 60

---

## V

Vacherin friborgnese 78  
Valais (Montis) 40  
Valser Classic/Naturelle (St. Petersquelle) 40  
Valser Silence (St. Paulsquelle) 40  
Verdura a foglia (in media esclusa la lattuga),  
al vapore (senza aggiunta di grassi e sale) 50  
Verdura a foglia (in media esclusa la lattuga),  
cotta (senza aggiunta di grassi e sale) 50  
Verdura a foglia (in media esclusa la lattuga),  
stufata (senza aggiunta di grassi e sale) 50  
Verdura (in media), cruda 50  
Verdura, tuberi e radici (in media), al vapore  
(senza aggiunta di sale) 52  
Verdura, tuberi e radici (in media), cotta  
(senza aggiunta di grassi e sale) 52  
Verdura, tuberi e radici (in media), cruda 52  
Verdura, tuberi e radici (in media), stufata  
(senza aggiunta di grassi e sale) 52  
Vermut, 15% vol 44  
Verza, al vapore (senza aggiunta di sale) 52  
Verza, cruda 52  
Vichy-Célestins 40  
Vinaigrette (con olio di colza) (per 100 ml) 128  
Vino bianco, 11% vol 44  
Vino bianco, 12,5% vol 44  
Vino bianco diluito con acqua frizzante 44  
Vino bianco diluito con limonata 44  
Vino Porto, 18,5% vol 44  
Vino rosso, 9% vol 44  
Vino rosso, 12% vol 44  
Vino rosso, 13,5% vol 44  
Vino spumante (p.es. Champagne) 44  
Vitello, animella, cruda 82  
Vitello, bistecca, cotta in padella, cottura media  
(senza aggiunta di grassi e sale) 82  
Vitello, bistecca, cruda 82  
Vitello, costoletta, cruda 82  
Vitello, fegato, crudo 82  
Vitello, filetto, crudo 82  
Vitello, geretto (ossobuco), brasato  
(senza aggiunta di grassi e sale) 82  
Vitello, geretto (ossobuco), crudo 82  
Vitello, girello, cruda 82  
Vitello, lingua, cruda 82  
Vitello, macinato, crudo 82  
Vitello, petto, cotto  
(senza aggiunta di grassi e sale) 82  
Vitello, petto, crudo 82  
Vitello, rognone, crudo 82  
Vitello, scaloppina, cotta in olio di colza HOLL 82  
Vitello, scaloppina, cotta in padella  
(senza aggiunta di grassi e sale) 82  
Vitello, scaloppina, cruda 82  
Vitello, sminuzzato, cotto in padella  
(senza aggiunta di grassi e sale) 82  
Vitello, sminuzzato, crudo 82  
Vitello, spalla, arrosto, cotto al forno  
(senza aggiunta di grassi e sale) 82  
Vitello, spalla, arrosto, crudo 82  
Vitello, spezzatino, crudo 82  
Vitello tonnato con guarnizione 126  
Vitello tonnato senza guarnizione 126  
Volvic 42

---

## Y

Yogurt, al caffè 74  
Yogurt, al caffè bio 74  
Yogurt, al cioccolato 74  
Yogurt, alla fragola 74  
Yogurt alla frutta, magro con edulcoranti 74  
Yogurt, alla greca, con panna, naturale 74  
Yogurt, alla vaniglia 74  
Yogurt, alle nocciole 74

Yogurt bifidus, naturale 74  
Yogurt con aromi, magro con edulcoranti 74  
Yogurt, naturale 74  
Yogurt, naturale, magro 74  
Yogurt zuccherato (in media) 74

---

## Z

Zampone 94  
Ziger/ricotta svizzera 76  
Zucca, al vapore (senza aggiunta di sale) 52  
Zucca, cruda 52  
Zucchero bianco 112  
Zucchero d'uva 112  
Zucchero grezzo 112  
Zucchero vanigliato 112  
Zucchina, cruda 52  
Zucchina, stufata  
(senza aggiunta di grassi e sale) 52  
Zuppa al pomodoro 130  
Zuppa di funghi 130  
Zuppa d'orzo alla grigionese 130  
Zuppa gulasch 130  
Zurzacher 42  
Zwieback 64  
Zwieback integrali 64



## Bibliografia

### Bib. 1

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV. Banca dati svizzera die valori nutritivi V6.2 [Online]. Berna: Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV. [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch)

### Bib. 2

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV. (2019). Fabbisogno di sostanze nutritive [Online].  
<https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/hauptnaehrstoffe.html>  
(Informazioni consultate in data 25.05.2020)

### Bib. 3

Ordinanza del DFI del 16 dicembre 2016 concernente le informazioni sulle derrate alimentari (OID, SR 817.022.16), Stato 1° luglio 2020.  
<https://www.admin.ch/opc/it/classified-compilation/20143397/index.html>

### Bib. 4

Società Svizzera di Nutrizione SSN. (2016). Scheda informativa della piramide alimentare svizzera – Raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere ed equilibrio nell'alimentazione [Online]. Berna: Società Svizzera di Nutrizione SSN.  
<http://www.sge-ssn.ch/piramide>  
(Informazioni consultate in data 25.05.2020).

### Bib. 5

Bell S, Becker W, Vásquez-Caicedo AL, Hartmann BM, Møller A, Buttriss J. (2006). Report on Nutrient Losses and Gains Factors used in European Food Composition Databases [Online]. EuroFIR.  
<http://www.languel.org/Download/RecipeCalculation/Bell%20et%20al%20-%20Report%20on%20Nutrient%20Losses%20and%20Gains%20Factors%20used%20in%20European%20Food%20Composition%20Databases.pdf>  
(Informazioni consultate in data 25.05.2020)

### Bib. 6

aid Infodienst Ernährung. (1991).  
<https://www.ble-medienervice.de/0654/monica-mengenliste>  
(Informazioni consultate in data 25.05.2020).

### Bib. 7

Hüther L et al. (2002). Mittlere Gewichte einzelner Obst- und Gemüseerzeugnisse [Online]. Berlin: Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit BVL.  
[https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/04\\_Pflanzenschutzmittel/rueckst\\_gew\\_obst\\_gem%C3%BCde\\_pdf.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/04_Pflanzenschutzmittel/rueckst_gew_obst_gem%C3%BCde_pdf.pdf?__blob=publicationFile&v=3)  
(Informazioni consultate in data 25.05.2020)

### Bib. 8

Winkler G et al. (2012). Wie viel wiegt eine Prise Salz? Zum Einfluss der Salzart auf das Gewicht einer Prise. Ernährungs Umschau 59: 319-323.

## Impressum

### **Autrice**

Stéphanie Bieler,  
Società Svizzera di Nutrizione SSN

### **Direzione progetto**

Raphaël Reinert,  
Ufficio federale della sicurezza  
alimentare e di veterinaria USAV

### **Editore**

Ufficio federale della sicurezza  
alimentare e di veterinaria USAV

### **Impaginazione e composizione**

Les graphistes, Berna

Il testo e le sue parti sono protetti.  
Qualsiasi utilizzo al di fuori dei casi  
permessi legalmente necessita del  
previo consenso scritto da parte del  
detentore del copyright.

© Ufficio federale della sicurezza  
alimentare e di veterinaria USAV  
2020

3ª edizione 2020

### **Distribuzione**

[www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)  
N. art. 341.808.I  
11/2020/100



**La Tabella svizzera dei valori nutritivi** elenca i valori di 35 sostanze nutritive di oltre 1000 derrate alimentari commercializzate in Svizzera. Questa terza edizione contiene dati aggiornati, completi e inediti. La selezione delle derrate alimentari si basa sulle abitudini alimentari del nostro Paese, integrate da una vasta gamma di piatti preparati secondo le ricette tradizionali svizzere. Si rivolge sia ai professionisti della ristorazione e dell'insegnamento sia ai consumatori. La tabella svizzera dei valori nutritivi non presenta solo i valori nutrizionali, ma contiene anche informazioni su:

- sostanze nutritive essenziali per la popolazione svizzera
- perdita di vitamine e sali minerali a seconda del metodo di preparazione
- sistema di etichettatura Nutri-Score
- peso medio delle derrate alimentari
- standard di qualità svizzeri per una ristorazione collettiva volta alla promozione della salute

Inoltre, la sua struttura di facile consultazione rende facile e veloce la ricerca di alimenti e sostanze nutritive.